കേരളസർക്കാർ

ലഹരിവിരുദ്ധ സന്ദേശം
വിദ്യാർത്ഥികളിലെത്തിക്കുന്നതിന്
അധ്യാപകർക്കുള്ള കൈപ്പുസ്തകം

അതിജീവനം

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭവൻ, പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012
Phone: 0471 - 2341883, 2340323, e-mail: scertkerala@gmail.com

അതിജീവനം
ലഹരിവിരുദ്ധ സന്ദേശം വിദ്യാർത്ഥികളിലെത്തിക്കുന്നതിന്
അധ്യാപകർക്കുള്ള കൈപ്പുസ്തകം

Heartfelt gratitude to...

Dr.Prasanth.C.V
RMO, Division of Palliative Medicine, RCC, Thiruvananthapuram
P.V.Murali Kumar
Joint Excise Commissioner, Thiruvananthapuram
Dr.N.P.Hafiz Mohamad
Academic Director, G-TEC Colleges, Kerala
Prof.T.M.Ravindran
State Gen: Secretary, Kerala Madya Nirodhana Samithi
Dr.Rejula.P.K
Associate Professor, KNM Govt. College, Kanjiramkulam
Ashique.K.P
Lecturer, Rahmaniya VHSS, Kozhikode
N.Sreekumar
Lecturer DIET, Alappuzha
Anilkumar.K
HSA, GHS Bare, Kasaragod
Madavoor Sasi
HSA, (Rtd), Thiruvananthapuram
Bimal Kumar.S.
Govt. MVHSS & HSS for Boys, Kollam
S.Raveendran Nair
Head, Curriculum, SCERT
K.K.Chandini
Head, Teacher Education, SCERT

Academic Co-ordinator
Dr.C.Bhamini
Research Officer, SCERT

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം

അധ്യായം 1 ലഹരിവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനം: അധ്യാപകരുടെ പങ്ക് 7

അധ്യായം 2 ലഹരിപദാർഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം: ചരിത്രപശ്ചാത്തലം, സാംസ്കാരികതലം 10

അധ്യായം 3 വിവിധയിനം ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ 15

അധ്യായം 4 ലഹരിപദാർഥ വിധേയത്വം: കാരണങ്ങൾ 23

അധ്യായം 5 ലഹരിപദാർഥ ഉപയോഗം: പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ 27

അധ്യായം 6 ലഹരിപദാർഥങ്ങളോടുള്ള ആസക്തി: ഒരു രോഗം 38

അധ്യായം 7 ലഹരിവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനം: വിദ്യാർഥികളുടെ പങ്ക് 42

മുൻമൊഴി

ലഹരിവിരുദ്ധ സന്ദേശം വിദ്യാർഥികളിൽ എത്തിക്കാൻ ഉചിതമായ പഠനബോധന സാമഗ്രികൾ തയാറാക്കുന്നതിന് മുപ്പത്തിയേഴാമത് സംസ്ഥാന സ്കൂൾ കരിക്കുലം സ്റ്റിയറിംഗ് കമ്മിറ്റിയോഗം എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.യെ ചുമതലപ്പെടുത്തുകയുണ്ടായി. വിഷയത്തിന്റെ അടിയന്തിരപ്രാധാന്യം പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് അടുത്ത അധ്യയനവർഷം മുതൽ നടപ്പിലാക്കാനുള്ള പദ്ധതി എന്ന നിലയിലാണ് ഇത് ആസൂത്രണം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ഈ വിഷയത്തിൽ അധ്യാപകരെ സജ്ജരാക്കുന്നതിന് എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. തയാറാക്കിയ 'അതിജീവനം' എന്ന കൈപ്പുസ്തകം നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ എത്തുകയാണ്. വിദ്യാർഥികളെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയുന്ന വ്യക്തികൾ എന്നനിലയിൽ അധ്യാപകരുടെ ഈ രംഗത്തെ ഇടപെടൽ നിർണായകമാണ്. പരിശീലനത്തോടൊപ്പം അധ്യാപകരിൽ എത്തുന്ന ഈ കൈപ്പുസ്തകം ലഹരിവിരുദ്ധ സന്ദേശം വിദ്യാർഥികളിൽ എത്തിക്കുന്നതിന് അവർക്ക് വഴികാട്ടിയാകും.

ആശംസകളോടെ,

അനിൽ സേവ്യർ. ഐ.എ.എസ്.
എക്സൈസ് കമ്മീഷണർ
കേരള

പ്രൊഫ.കെ.എ.ഹാഷിം
ഡയറക്ടർ
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി

ആമുഖം

കേരളം എങ്ങോട്ട് എന്ന ചോദ്യത്തിന് മുന്നോട്ടു തന്നെയെന്ന മറുപടി പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് നാം ഓരോരുത്തരും. പക്ഷേ മുന്നോട്ടായുന്ന കാലുകളെ കുരുക്കിട്ടു വീഴ്ത്തുന്ന ചില സാമൂഹികവിപത്തുകൾ കാണാതെ പോകാൻ നമുക്കാവില്ല. അവയിൽ ഗുരുതരമായ ഒന്നാണ് ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ വർധിച്ചുവരുന്ന ഉപയോഗം. മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, പുകയില എന്നിവയുടെ ദുഃസ്വാധീനം കേരളത്തിലെ സാമൂഹ്യജീവിതത്തെ വല്ലാതെ കലുഷമാക്കുന്നുണ്ട്. ഭാവി പ്രതീക്ഷകൾക്കുമേൽ കരിനിഴൽ വീഴ്ത്തി നിൽക്കുന്ന ലഹരിവാഴ്ചയെ നേരിടാൻ നാം ഇനിയും വൈകിക്കൂടാ.

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് മദ്യോപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ലഭിക്കുന്ന സൂചനകൾ അഭിലഷണീയമല്ല. കേരളത്തിലെ ആളോഹരിമദ്യോപയോഗം പ്രതിവർഷം 8.3 ലിറ്റർ ആയിരിക്കുന്നു. ഇത് ഇന്ത്യയിലെ മറ്റേത് സംസ്ഥാനത്തിനും മുന്നിലാണ്. രാജ്യത്തെ ഏറ്റവും വർധിച്ച ശരാശരി മുഖ്യാഹാരമായ അരിക്കുവേണ്ടി ചെലവാക്കുന്നതിന്റെ മൂന്നിരട്ടി പണമാണ് മലയാളി മദ്യത്തിനുവേണ്ടി ചെലവാക്കുന്നത്. ആഘോഷവേളകളിലും മംഗളമുഹൂർത്തങ്ങളിലും മദ്യം വിളമ്പൽ ഒരു സാമൂഹ്യാചാരമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എരിവെയിലിലും പെരുമഴയിലും മദ്യശാലകൾക്കു മുന്നിൽ വരിനിൽക്കാൻ മലയാളിക്ക് മാനക്കേടേതും ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു.

ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ അതുപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികാരോഗ്യത്തേയോ മാനസികാരോഗ്യത്തേയോ മാത്രമല്ല തകർക്കുന്നത്. കുറ്റവാസനകളും കുറ്റബോധവും പേറി അലയുന്ന ഒരു കൂട്ടം സാമൂഹ്യവിരുദ്ധരെ അവ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ബന്ധങ്ങൾ തകർക്കുന്നു. കുടുംബങ്ങളെ നിത്യനരകത്തിലാഴ്ത്തുന്നു. സമൂഹത്തെ നൈതികമായും ധാർമികമായും അപചയപ്പെടുത്തുന്നു.

ഗുരുതരമായ പല സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പിന്നിൽ ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ സാന്നിധ്യവും സ്വാധീനവും തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആത്മഹത്യ, കടക്കെണി, മാഫിയാപ്രവർത്തനം, ലൈംഗിക കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ തൊഴിൽ

നഷ്ടം, ദാരിദ്ര്യം, അഴിമതി തുടങ്ങിയ സാമൂഹ്യ വൈകൃതങ്ങളുടെ കാരണമായി നിൽക്കുന്നത് പലപ്പോഴും മദ്യമോ മയക്കു മരുന്നുകളോ ആണ്. പൊതുജീവിതത്തിന്റെ സകല തലങ്ങളെയും ലഹരിവാഴ്ച ഗ്രസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിനിയും ഇങ്ങനെ തന്നെ തുടർന്നാലോ? അരാജകത്വവും ഭീതിയും നടമാടുന്ന അപരിഷ്കൃത സമൂഹമായി നാം അധപ്പതിക്കുന്നതിന് ഇത് വഴിതെളിച്ചേക്കാം.

ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധം സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ തലങ്ങളിലും അടിയന്തിരമായി രൂപപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. കൗമാരപ്രായത്തിലാണല്ലോ മിക്കവരും ലഹരിപദാർഥങ്ങളുടെ ലോകത്തേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നത്. വ്യക്തിസിദ്ധികളുടെ സമ്പൂർണ വികാസമാണ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രഖ്യാപിത ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്ന്. വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും സുസ്ഥിതി അനിവാര്യമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ മാനസിക ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന ദുശ്ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് വരുംതലമുറയെ രക്ഷിച്ചെടുക്കാനുള്ള ബാധ്യത നമ്മുടെ വിദ്യാലയങ്ങൾക്കുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ കാഴ്ചപ്പാടിനെയും (Perspective) മനോഭാവത്തെയും (Attitude) സ്വാധീനിക്കാൻ അധ്യാപകർക്ക് കഴിയും എന്നത് ലഹരിവിരുദ്ധപ്പോരാട്ടത്തിൽ അധ്യാപകരുടെ പങ്ക് നിർണായകമാക്കുന്നു. ലഹരി വിമുക്തലോകം എന്ന സന്ദേശം പുതുതലമുറയ്ക്ക് കൈമാറേണ്ടത് അധ്യാപകരാണ്. അധ്യാപകരെ ഈ ദിശയിൽ സജ്ജരാക്കിയെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യമാണ് ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിനുള്ളത്.

അധ്യായം 1

ലഹരിവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനം – അധ്യാപകരുടെ പങ്ക്

ലഹരിവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അധ്യാപകസമൂഹത്തിന് എങ്ങനെ പങ്കാളിയാവാം?

1. ലഹരിപദാർഥങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ഉപയോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ചും വസ്തുനിഷ്ഠമായ അറിവ് നേടുക.
2. മദ്യവും മറ്റു ലഹരിപദാർഥങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുന്നവരിൽ ഭൂരിപക്ഷവും അതിന് കീഴ്പ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട് എന്ന ശാസ്ത്രീയ വസ്തുത തിരിച്ചറിയുക.
3. ലഹരിപദാർഥ ആസക്തി എങ്ങനെ ഒരു രോഗമായിത്തീരുന്നുവെന്ന് അറിയുക.
4. ലഹരിപദാർഥത്തിന്റെ ഉപയോഗം ഉണ്ടാക്കുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ചു ബോധവാൻമാരാവുക.
5. മദ്യമടക്കമുള്ള ലഹരിപദാർഥത്തിന് കീഴ്പ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിക്ക് അനിവാര്യമായും നൽകേണ്ട ചികിത്സയെക്കുറിച്ചും തുടർചികിത്സയെക്കുറിച്ചും വ്യക്തത നേടുക.
6. ലഹരി ഉപയോഗം രാജ്യത്തിന്റെ വികസന പ്രക്രിയയെയും ഉൽപാദന പ്രക്രിയയെയും ബാധിക്കുമെന്നും സുസ്ഥിതിയെത്തന്നെ തകർക്കുമെന്നും തിരിച്ചറിയുക.

7. മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കീഴ്പ്പെടുകവഴി മാതാപിതാക്കളിലും കുടുംബത്തിലും എന്തെല്ലാം പ്രത്യാഘാതങ്ങളുണ്ടാകുമെന്നും ബോധ്യപ്പെടുക.

8. ലഹരി പദാർഥത്തിന്റെ ആദ്യ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നുതന്നെ ഓരോ വിദ്യാർഥിയെയും മാറ്റി നിർത്തുക.

9. ലഹരിപദാർഥമുക്തമായ ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ നിർമിതിയിൽ വിദ്യാർഥികളെ പങ്കാളികളാക്കുവാനും അത്തരം സാമൂഹ്യക്ഷേമപ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുവാനും ശ്രമിക്കുക.

10. വിദ്യാർഥികളെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുകയും വേറിട്ടു നടക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളെപ്പറ്റി പഠിക്കുകയും ചെയ്യുക.

11. ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിന്റെ ദൂഷ്യവശങ്ങൾ, പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ എന്നിവ വിദ്യാർഥികളിലെത്തിച്ചുകൊണ്ട് അവരിൽ ലഹരി വിരുദ്ധ മനോഭാവം വളർത്തുന്നതിന് മുൻകൈയെടുക്കുക.

വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ഒരുക്കാവുന്ന പരിപാടികൾ.

1. ബോധവൽകരണ ക്ലാസ്സ്, ഫിലിംഷോ, ചിത്രപ്രദർശനം, ക്വിസ് പ്രോഗ്രാം, പോസ്റ്റർ രചന നാടകരചന, കയ്യെഴുത്തു മാസിക, രചന തുടങ്ങിയവ സംഘടിപ്പിക്കാം.

2. ലഹരിവിരുദ്ധപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രചാരകരാവാൻ വിദ്യാർഥി വളണ്ടിയർമാരെ പരിശീലിപ്പിക്കാം.

3. ഒരു പ്രദേശത്തെ മദ്യപാനത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ നിരീക്ഷണം, (Observation) സർവേ (Survey) തുടങ്ങിയവയിലൂടെ കണ്ടെത്തി വിദ്യാർഥികൾക്ക് ലഹരിപദാർഥ ദുരുപയോഗത്തിന്റെ ദുരന്തങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനവസരമുണ്ടാക്കാം.

4. മദ്യാസക്തികൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന ദുരന്തങ്ങൾ, മരണം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അന്വേഷണങ്ങൾ നടത്തുന്നതിന് നേതൃത്വം നൽകാം.

5. ലഹരിപദാർഥങ്ങളോടുള്ള ആസക്തിയിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാനുള്ള ചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുവാൻ വിദ്യാർഥികളെ പ്രേരിപ്പിക്കാം/സഹായിക്കാം.

6. ലഹരിപദാർഥങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തരായവരുടെ അനുഭവവിവരണപരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കാം.

7. മദ്യത്തിനോ മയക്കുമരുന്നിനോ കീഴ്പ്പെട്ടവരെ ചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങളിലെത്തിക്കുവാൻ വിദ്യാർഥികളെ പ്രാപ്തരാക്കാം.

8. കുടുംബാംഗങ്ങളിലാരെങ്കിലും മദ്യമോ മയക്കുമരുന്നോ ഉപയോഗിക്കുന്നവരുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ ആ ശീലത്തിൽ നിന്നു മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ വിദ്യാർഥികളെ സജ്ജരാക്കാം.

9. മദ്യത്തിനടിമപ്പെട്ട രക്ഷിതാക്കളുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേക കൗൺസിലിംഗ് സഹായം നൽകാം.

മദ്യമടക്കമുള്ള ലഹരിപദാർഥങ്ങളുടെ ദൂഷ്യവശങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതുണ്ടാക്കുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ചും അറിയാനും അത് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി വിദ്യാർഥികളിലെത്തിച്ച് അവരിൽ ലഹരിവിരുദ്ധമനോഭാവവും ലഹരിവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുള്ള സന്നദ്ധതയും വളർത്താൻ അധ്യാപകർ അവസരമൊരുക്കണം

അധ്യായം 2

ലഹരി പദാർഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം – ചരിത്രപശ്ചാത്തലം, സാംസ്കാരികതലം

താൻ ഉൾപ്പെടുന്ന സമൂഹത്തിന്റെ ക്ഷേമമാണ് തന്റെ ആഹ്ലാദത്തിന് നിദാനം എന്നു കരുതുന്നവരും തന്റെ സ്വകാര്യാഹ്ലാദങ്ങൾക്കപ്പുറം ലോകത്തിനു നിലനിൽപ്പില്ലെന്നു ചിന്തിക്കുന്നവരും നമുക്കിടയിലുണ്ട്. ഇവരിൽ രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗത്തിന്റെ താൽക്കാലിക സുഖാന്വേഷണങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ലഹരിവസ്തുക്കൾ പിറവിയെടുത്തത്. ലഹരി പദാർഥങ്ങളിൽ വച്ച് ഏറ്റവും പ്രചാരമേറിയത് മദ്യമാണ്.

ആൽക്കഹോൾ എന്ന വാക്കിന്റെ ഉൽപ്പത്തി അൽക്കെമിയുടെ നാടായ അറേബ്യയിൽ നിന്നാണ്. അറബി ഭാഷയിലെ 'അൽക്കുഹൂൽ' എന്ന പദമാണ് ഇംഗ്ലീഷിലെ 'ആൽക്കഹോൾ' ആയി രൂപാന്തരപ്പെട്ടത്. വിശേഷപ്പെട്ട പഴങ്ങളുടെ നാടായ അറേബ്യയിൽ ആറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ തന്നെ ഈന്തപ്പഴം മുന്തിരി തുടങ്ങിയ പഴവർഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മദ്യം ഉണ്ടാക്കിയിരുന്നതായിക്കാണുന്നു. എന്നാൽ മദ്യത്തിന്റെ ജന്മനാടെന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്നത് ചൈനയാണ്. 9000 വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപുതന്നെ ചൈനക്കാർ നെല്ലും തേനും മറ്റു പഴവർഗങ്ങളും പുളിപ്പിച്ച് മദ്യമുണ്ടാക്കിയിരുന്നുവത്രേ. പ്രാചീന സംസ്കൃതികളിൽ പലതിലും വീഞ്ഞിന്റെ ദേവതകൾ ആരാധിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. പ്രാചീന മെസപ്പൊട്ടോമിയയിൽ (ബി.സി 3000) വീഞ്ഞിന്റെ

ദേവൻ ജസ്റ്റിനായിരുന്നു. ഈജിപ്തിൽ ഒസീറസ്, ഗ്രീസിൽ ഡയോനിസസ്, റോമിൽ ബാക്കസ് അങ്ങനെ നീളുന്നു ആ പട്ടിക. പുരാതന സമൂഹങ്ങളിൽ മദ്യം അതിന്റെ മാരകസാന്നിധ്യം ഉറപ്പിച്ചതിന്റെ തെളിവുകളാണിവ.

മദ്യം ഇന്ത്യയിൽ

ഭാരതത്തിൽ പുരാതനകാലം തൊട്ടേ മദ്യോപയോഗം നിലനിന്നിരുന്നതായി ചരിത്രം പറയുന്നു. സുര, സോമ എന്നീ പാനീയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പരാമർശങ്ങളിൽ നിന്ന് വേദകാലത്തുതന്നെ ഭാരതത്തിൽ മദ്യം പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നതായി വ്യക്തമാകുന്നുണ്ട്. ചാണക്യന്റെ അർഥശാസ്ത്രത്തിൽ മദ്യസംബന്ധിയായ വിലക്കുകളെക്കുറിച്ചും നിയന്ത്രണങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള സൂചനകൾ കാണാം.

മദ്യവിരുദ്ധത – ചരിത്രരേഖകൾ

മദ്യോപയോഗം വിലക്ഷണവും അപകടകരവുമാണെന്ന് കരുതിയവരായിരുന്നു ഭാരതീയ പൂർവികരിൽ ഭൂരിപക്ഷവും. മദ്യപനെയോ മദ്യപാനത്തെയോ അംഗീകരിക്കാൻ പൂർവകാല ഭാരതം തയാറായിരുന്നില്ല. ഭാരത ചരിത്രത്തിലെ ചില സൂചനകളിതാ:

- ബി.സി.399 ൽ ഇന്ത്യ സന്ദർശിച്ച ചൈനീസ് സഞ്ചാരിയായ ഫാഹിയാൻ ഇങ്ങനെ കുറിച്ചിട്ടുണ്ട്: ഇന്ത്യക്കാർ ലഹരിപാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ശീലത്തിൽ നിന്നു മുക്തരാണെന്നു കാണുന്നതിൽ ഞാൻ അതിയായി സന്തോഷിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ മാർക്കറ്റിൽ ഒരിടത്തും മദ്യവിൽപ്പനയില്ല.
- ഇന്ത്യക്കാർക്ക് ഇംഗ്ലീഷുകാരെ അപേക്ഷിച്ച് ദീർഘായുസ്സുണ്ടാകുന്നത്, അവർ മദ്യപിക്കാത്തതു കൊണ്ടാണെന്ന് ഫ്രയർ എന്ന വിദേശ സഞ്ചാരി കണ്ടെത്തിയിരുന്നു.
- 1498 ൽ ഇന്ത്യയിലെത്തിയ വാസ്കോഡഗാമ തന്റെ ഡയറിക്കുറിപ്പിൽ ഇന്ത്യക്കാരുടെ മദ്യവർജന സ്വഭാവത്തെ വാനോളം പുകഴ്ത്തിയിട്ടുണ്ട്.
- 1776 ൽ ഗവർണർ ജനറലായി ഇന്ത്യയിലെത്തിയ വാറൻ ഹെയ്സ്റ്റിംഗ്സ് ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങൾ മദ്യം പൂർണമായി ഉപേക്ഷിച്ചിരുന്ന വിവരം റിപ്പോർട്ടു ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

- 1656 മുതൽ 1668 വരെ ഇന്ത്യ സന്ദർശിച്ച ഫ്രാൻസ്വാബേർണിയർ ഒരൽപ്പം വീഞ്ഞിനുവേണ്ടി ഇന്ത്യൻ നഗരങ്ങളിൽ ചുറ്റിത്തിരിഞ്ഞ് ഹതാശയനായി ഇങ്ങനെ എഴുതി: ഇവിടത്തെ വിവേകമതികളായ മനുഷ്യർ പരിശുദ്ധവും രുചികരവുമായ പച്ച വെള്ളം മാത്രമാണ് കുടിക്കുന്നത്. ചിലപ്പോൾ വലിയ ചെലവില്ലാത്തതും തീരെ നിർദോഷകരവുമായ നാരങ്ങാ വെള്ളം കുടിച്ചെന്നും വരാം.
- 1527 ൽ മുഗൾചക്രവർത്തി ബാബർ നടത്തിയ വിളംബരം ശ്രദ്ധേയമാണ്. മദ്യജന്യമായ പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയും ഇവിടെ ഉണ്ടാകാൻ പാടില്ല. മദ്യം ശേഖരിക്കുകയോ, നിർമിക്കുകയോ, വിൽക്കുകയോ വാങ്ങുകയോ സൂക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന തൊഴിലിൽ ആരും തന്നെ ഏർപ്പെടാൻ പാടില്ല. ലഹരി വസ്തുക്കളിൽ നിന്ന് പരിപൂർണമായി ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കുക. ആത്മസംയമനത്തിൽ ഈശ്വരാനുഗ്രഹം കുടികൊള്ളുന്നു.
- 1787 ൽ ടിപ്പു സുൽത്താൻ മദ്യം നിരോധിച്ചു. അത് പുനപ്പരിശോധിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ അദ്ദേഹം നൽകിയ മറുപടി ഇപ്രകാരമായിരുന്നു. എന്റെ ജനത്തിന്റെ ഭൗതികമായ ആരോഗ്യത്തിനും അതിലേറെ മാനസികമായ ആരോഗ്യത്തിനും ഞാൻ ഉത്തരവാദിയാണ്. അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യം തകർക്കുന്ന ഏതൊരു തീരുമാനവും പുനപ്പരിശോധിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

മതങ്ങൾ മദ്യത്തിനെതിരെ

വ്യക്തിയുടെ ആത്മശുദ്ധിയും സമൂഹത്തിന്റെ ധാർമിക സുസ്ഥിതിയും ലക്ഷ്യംവയ്ക്കുന്നവയാണല്ലോ മതങ്ങളെല്ലാം. അതുകൊണ്ടു തന്നെ എല്ലാ മതഗ്രന്ഥങ്ങളും മതചിന്തകൻമാരും മദ്യപാനത്തെ നിശിതമായി വിമർശിക്കുന്നുണ്ട്. ഹീനവൃത്തിയായും പാപമായും മതങ്ങൾ മദ്യപാനത്തെ വിശേഷിപ്പിച്ചു വന്നു.

ഹിന്ദുമത ദർശനങ്ങൾ സാമൂഹ്യജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും മദ്യത്തെ അനുവദിക്കുന്നില്ല. നിഷിദ്ധവും ശിക്ഷാർഹവുമായ കുറ്റമായാണ് മനുസ്മൃതി മദ്യപാനത്തെ പരിഗണിച്ചത്. മദ്യം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നവനെ സകുടുംബം ശൂലത്തിൽക്കയറ്റിക്കൊല്ലണമെന്ന നിബന്ധനപോലും ഹിന്ദുപുരാണങ്ങളിൽ കാണാം. ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ വംശമായ യാദവകുലം മുടിയാൻ

നിമിത്തമായത് മദ്യമാണെന്ന് ഭാഗവതത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. ഹിന്ദുധർമം മദ്യവിരുദ്ധമാണെന്നതിന് തെളിവുകൾ ഇനിയും ധാരാളമുണ്ട്. ശുക്രാചാര്യർക്ക് മാത്രമറിയാവുന്ന സഞ്ജീവനിമന്ത്രം, മദ്യപാനം കാരണം ശത്രുക്കളുടെ കൈകളിലെത്തിയ കഥ ഒരുദാഹരണം മാത്രം.

കാരുണ്യസ്പർശംകൊണ്ട് ലോകമനസ്സാക്ഷിയെ നയിച്ച ബുദ്ധദേവന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ വർജിക്കപ്പെടേണ്ട ഹീനവൃത്തികളിലൊന്നാണ് മദ്യപാനം. ബുദ്ധമതം അനുശാസിക്കുന്ന കക്കായ്ക, കൊല്ലായ്ക, കാമത്താൽ തെറ്റായ്ക, കള്ളം ചൊല്ലായ്ക, കുടിച്ചിടായ്ക. എന്നീ പഞ്ചമഹാശീലങ്ങളിൽ മദ്യപാനത്തെ എതിർക്കുന്നത് നമുക്കു കാണാം. 'സിംഹത്തെയും വാളിനെയും അഗാധഗർത്തങ്ങളെയും അഗ്നികുണ്ഡങ്ങളെയും ഭയക്കേണ്ടതില്ല. അവയെല്ലാം മനുഷ്യന്റെ പ്രതിരോധശേഷിയുടെ ഉരകല്ലുകളാണ്. പക്ഷെ നിങ്ങൾ മദ്യത്തെ ഭയപ്പെടുകതന്നെ വേണം. കാരണം അത് എല്ലാ തിന്മകളുടെയും ഉരകല്ലാണ്' എന്ന ബുദ്ധന്റെ ഉദ്ബോധനം ശ്രദ്ധേയമാണ്.

ബൈബിളിലെ പഴയനിയമത്തിൽ നിരവധി തവണ മദ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പരാമർശങ്ങളുണ്ട്. മിക്കവയും മദ്യത്തിന്റെ മാരകസ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മുന്നറിയിപ്പുകൾ തന്നെ. സ്വയം വിശദീകരണക്ഷമങ്ങളായ ചില വചനങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു:

> നിങ്ങൾ വീഞ്ഞു കുടിച്ച് ഉന്മത്തരാകരുത്. അതിൽ ദുരാസക്തിയുണ്ട്.
>
> സുഖലോലുപത , മദ്യാസക്തി എന്നിവയിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ദുർബലമാവുകയും ആ ദിവസം ഒരു കെണിപോലെ നിങ്ങളുടെ മേൽ വന്നു വീഴുകയും ചെയ്യാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുവിൻ.
>
> മദ്യപിക്കാത്തവർക്ക് ദൈവം വിജ്ഞാനവും അറിവും സാമർഥ്യവും നൽകുന്നു.

മുസ്ലിങ്ങളുടെ വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥമായ ഖുർആനും മദ്യപാനത്തെ തുറന്നെതിർക്കുന്നു. മദ്യം മരുന്നായി ഉപയോഗിച്ചുകൂടെ എന്ന സംശയമുന്നയിച്ച ശിഷ്യനോട് നബി പറഞ്ഞതിങ്ങനെയാണ്: 'നിശ്ചയം അതു മരുന്നല്ല രോഗമത്രെ'. മറ്റു സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രവാചകൻ മദ്യത്തെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞ വചനങ്ങളിൽ ചിലത് ഇവയാണ്.

നിങ്ങൾ മദ്യം വെടിയുക അത് തിന്മയുടെ താക്കോലാണ്.

മദ്യം തിന്മകളുടെ മാതാവ്

മദ്യത്തെ നിഷിദ്ധമാക്കിയവൻ മദ്യവിൽപനയും നിഷിദ്ധമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

ഭാരതത്തിന്റെ ആധ്യാത്മിക പാരമ്പര്യം തന്റെ ദർശനശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആത്മസത്തയിലേക്കാവാഹിച്ച ഗാന്ധിജി തന്റെ പതിനെട്ടുകർമ പദ്ധതികളിലൊന്നായി കരുതിയത് മദ്യവർജനമായിരുന്നു. താൻ ഭാരതത്തിന്റെ ഭരണാധിപനാവുകയാണെങ്കിൽ ഉടനടി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നത് മദ്യനിരോധനമായിരിക്കുമെന്നദ്ദേഹം തുറന്നു പറയുകയുണ്ടായി. മദ്യനിരോധനം നടപ്പിൽ വരാത്തിടത്തോളം കാലം രാഷ്ട്രീയ സ്വാതന്ത്ര്യം അപൂർണമായിരിക്കുമെന്നും രാഷ്ട്രപിതാവ് നമ്മെ ഓർമപ്പെടുത്തി.

കേരളീയ നവോത്ഥാനത്തിന്റെ മുൻനിരപ്പോരാളിയായിരുന്ന ശ്രീനാരായണ ഗുരു മദ്യം തികഞ്ഞ തിന്മയാണെന്ന് മലയാളികളെ ഉദ്ബോധിപ്പിച്ചു. മദ്യം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതും ഉപയോഗിക്കുന്നതും വിതരണം ചെയ്യുന്നതും ഒരുപോലെ അധാർമികമാണെന്ന് അദ്ദേഹം മലയാളികളെ ഉപദേശിച്ചു. കേളപ്പജിയും ടി.കെ.മാധവനും എം.പി.മന്മഥനുമെല്ലാം മദ്യമെന്ന മഹാവ്യാധിയെ നാട്ടിൽ നിന്ന് ഉച്ചാടനം ചെയ്യാൻ പരമാവധി യത്നിച്ചു.

പ്രശസ്ത ചരിത്രകാരനായ ആർനോൾഡ് ടോയൻബിയുടെ ഓർമപ്പെടുത്തൽ ശ്രദ്ധേയമാണ് ലോകത്തിലെ പ്രഖ്യാതങ്ങളായ 22 മഹാസംസ്കൃതികളെ നാമാവശേഷമാക്കിയത് മദ്യമാണ്.

അധ്യായം 3

വിവിധയിനം ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ

ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ പലരൂപങ്ങളിലുണ്ട്. അവയെ പൊതുവെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം.

1. മദ്യം (Alcohol)
2. മയക്കുമരുന്നുകൾ
3. പുകയില

1. മദ്യം (Alcohol)

മദ്യം ഒരു ഭക്ഷണപദാർഥമല്ല. കള്ള്, വീഞ്ഞ്, ബിയർ, റം, ബ്രാൻഡി, വിസ്കി, ചാരായം തുടങ്ങി വിവിധ തരങ്ങളിലും പേരുകളിലും ലഭിക്കുന്നു. മദ്യങ്ങളിൽ എല്ലാം അപകടകാരിയായ ഈഥൈൽ ആൽക്കഹോൾ തന്നെയാണ് ഉള്ളത്. ഓരോ തരം മദ്യത്തിലും ഈഥൈൽ ആൽക്കഹോളിന്റെ സാന്ദ്രത വ്യത്യസ്തമാണ്.

മദ്യത്തിന്റെ നിർമാണം പ്രധാനമായും രണ്ടുവിധത്തിലാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു പദാർഥത്തെ പുളിപ്പിച്ച് മദ്യമാക്കിയെടുക്കുന്ന രീതിയാണ് (Fermentation) ഒന്നാമത്തേത്. ഏതെങ്കിലും പദാർഥങ്ങളിൽ നിന്ന് വാറ്റിയെടുക്കുന്നതാണ് (Distillation) രണ്ടാമത്തെ രീതി.

മദ്യത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം

മദ്യം ആമാശയത്തിൽ നിന്ന് ഉടനെ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. മദ്യം ദഹിക്കേണ്ടതില്ല. ഉടനെ തന്നെ രക്തത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയും തലച്ചോറിലെത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. വിവേകം, വിവേചനം, വിചാരം, പേശിനിയന്ത്രണം, ഓർമ തുടങ്ങിയവയെ ബാധിക്കുന്നു. ബോധതലങ്ങളിലെ മാറ്റം പെട്ടെന്ന് വിട്ടുപോവില്ല. മദ്യത്തിന്റെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് നിശ്ചിത സമയം കഴിഞ്ഞു മാത്രമേ ലഹരി വിട്ടുനീങ്ങുകയുള്ളൂ. മദ്യപാനം സാമൂഹിക വില

ക്കുകളെ അവഗണിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. അമിതമായ മദ്യപാനം വിവേചന ശക്തിയെ ബാധിക്കും. ആത്മനിയന്ത്രണം നഷ്ടമാക്കും. വസ്തുക്കളെയും ആളുകളെയും വേർതിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. സംസാരശേഷി പാടെ നശിക്കുന്നു. വിവിധ സന്ദർഭങ്ങൾ യുക്തിയോടെ നേരിടാനും സാധിക്കുന്നില്ല. നാഡീവ്യൂഹങ്ങളിലെ മാറ്റം നടക്കാനോ ഇരിക്കാനോ കഴിയാത്തവിധം ശരീരത്തെ തളർത്തുന്നു. വീണ്ടും മദ്യപിക്കുമ്പോൾ സ്ഥലകാലബോധം പൂർണമായും ഇല്ലാതാവുന്നതിനാലോ ശ്വാസഗതിക്ക് തടസ്സമുണ്ടാവുന്നതിനാലോ അപകടങ്ങളിൽ ചെന്നുപെട്ട് മരണം സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

മദ്യപാനം ഒരാളിന്റെ അക്രമവാസനയെ അധികമാക്കാനും കുറ്റവാസനകൾ കൂടുതലാക്കാനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ഇത്തരക്കാർ കുടുംബാംഗങ്ങളോട് കലഹിക്കുകയും അവരെ പീഡിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി കാണുന്നു. ജോലിയോടുള്ള താൽപ്പര്യക്കുറവും കൃത്യനിഷ്ഠയില്ലായ്മയും തൊഴിൽ നഷ്ടപ്പെടുത്തുവാനിട വരുത്തുന്നു. സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തോടൊപ്പം കുടുംബ-സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങളും തകരുന്നു. അവസാനം മദ്യപാനിയെ മറ്റുള്ളവർ ഒന്നിനും കൊള്ളരുതാത്തവനായി മുദ്രകുത്തുന്നു. അങ്ങനെ അവൻ ഒറ്റപ്പെടുന്നു.

മദ്യം അതുപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ മാത്രമല്ല നശിപ്പിക്കുന്നത്. ഒരു കുടുംബത്തെയാകെ താറുമാറാക്കുന്നു. മദ്യപാനിയുടെ ഭാര്യയ്ക്കും അമ്മയ്ക്കും കുട്ടികൾക്കും മറ്റും അത് തീരാദുഃഖത്തിനിടവരുത്തുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് മതിയായ സ്നേഹമോ സംരക്ഷണമോ ലഭിക്കാതെ പോകുന്നു. മദ്യപാനം ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയും സമാധാനാന്തരീക്ഷവും വ്യവ

സ്ഥാപിതമായ സദാചാരബോധവും സ്വൈരജീവിതവും തകർക്കുന്നു.

2. മയക്കുമരുന്നുകൾ

തലച്ചോറിന്റെ രാസഘടനയിൽ വിവിധതരം മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ട് വിഭ്രാന്തി പോലുള്ള അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ക്രമേണ സ്ഥിരമായ ഉപയോഗത്തിനടിമപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളാണ് മയക്കുമരുന്നുകൾ. ഇവ പല രൂപത്തിലും പേരുകളിലും വ്യാപകമായി കാണപ്പെടുന്നു. മയക്കുമരുന്നുകളെല്ലാം തന്നെ എല്ലാവിധത്തിലുമുള്ള ശക്തമായ ആസക്തി ഉളവാക്കുന്നവയാണ്.

a. കഞ്ചാവ്

കനാബീസ് വിഭാഗത്തിൽപെടുന്ന ലഹരിപദാർഥങ്ങളാണ് കഞ്ചാവ്, മരിജുവാന, ഹാഷിഷ്, ചരസ്, ബാംഗ് തുടങ്ങിയവ. കനാബിസ് സാറ്റൈവ എന്ന ചെടിയുടെ തണ്ട്, ഇല, പൂവ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചാണ് ഈ ലഹരി പദാർഥങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. പുകവലിക്കാനും, ഭക്ഷണത്തിൽചേർത്ത് കഴിക്കാനും, ഇൻജക്റ്റ് ചെയ്യാനുമൊക്കെ ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതുപയോഗിക്കുമ്പോൾ പൊതുവെ അനിയന്ത്രിതമായ സംസാരം, നിർത്താത്ത ചിരി, കാര്യഗ്രഹണത്തിലെ തകരാറുകൾ എന്നിവ തുടക്കത്തിലും വിരക്തി, പേടി, സംശയം, ഓർമക്കുറവ് എന്നിവ തുടർന്നും ഉണ്ടാകുന്നു. ഉത്കണ്ഠ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, വിശപ്പില്ലായ്മ, സന്ധികളിൽ വേദന, മുൻകോപം തുടങ്ങിയ പിൻമാറ്റ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ കഞ്ചാവ് ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ ഉണ്ടാവുന്നു. സ്ഥിരമായ കഞ്ചാവ് ഉപയോഗം മാനസികവിഭ്രാന്തികൾക്കും ഒറ്റപ്പെടലിനും വഴിവയ്ക്കുന്നു. ഇതുപയോഗിക്കുന്ന പലരിലും ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള മാനസിക രോഗമാണ് ഗഞ്ചാസൈക്കോസിസ്.

b. ഹെറോയിൻ (ബ്രൗൺഷുഗർ)

1980 കൾക്ക് ശേഷമാണ് കൊലയാളിമരുന്ന് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ബ്രൗൺഷുഗർ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പ്രചാരത്തിലായത്. പെട്ടെന്ന് കീഴ്പ്പെടാനും, കീഴ്പ്പെ

ട്ടാൽ രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയാത്തതുമായ ഒരു ലഹരിപദാർഥമാണ് ബ്രൗൺഷുഗർ. ഇതുപയോഗിക്കുന്നവരെ എളുപ്പം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല. എന്നാൽ കീഴ്പ്പെട്ടവർ ഇത് നിർത്തുമ്പോൾ കടുത്ത പിൻമാറ്റ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു. കൃഷ്ണമണിയിലെ മാറ്റം, മലബന്ധം, ടെറ്റനസ്ബാധ, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, നാഡീവ്യൂഹത്തെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ, ലൈംഗികശേഷിക്കുറവ് തുടങ്ങിയവ ബ്രൗൺഷുഗർ ഉപയോഗത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളാണ്. അമിതമായ ദേഷ്യം, അക്ഷമ, വൈകാരിക മാറ്റം, അക്രമവാസന തുടങ്ങിയവ വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവത്തിന്റെ ഭാഗമായിത്തീരുന്നു. കുറഞ്ഞ ശതമാനം ബ്രൗൺഷുഗർ വിധേയത്വമുള്ളവരെ മാത്രമെ ചികിത്സയിലൂടെ പോലും രക്ഷിക്കുവാനും ലഹരിപദാർഥമുക്തിയിലേക്ക് എത്തിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നുള്ളൂ. ദാരുണമായ അകാലമരണമോ ആത്മഹത്യയോ ആണ് ബ്രൗൺഷുഗറിന് കീഴ്പ്പെട്ടവരെ കാത്തുനിൽക്കുന്നത്.

c. മറ്റ് മയക്കുമരുന്നുകളിൽ ചിലത്

പോപ്പിച്ചെടിയിൽനിന്നുണ്ടാക്കുന്ന കറുപ്പ് (ഓപ്പിയം), എറിത്രോക്സിലം കൊക്കോ എന്ന മരത്തിന്റെ ഇലയിൽനിന്ന് ഉണ്ടാക്കുന്ന കൊക്കയിൻ, കുത്തിവെക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന മോർഫിൻ, എൽ.എസ്.ഡി., മെസ്ക്കുലിൻ, മെതാഫിറ്റമിൻസ് തുടങ്ങിയവ മറ്റ് ചില ലഹരിപദാർഥങ്ങളാണ്. രോഗചികിത്സയ്ക്ക് നൽകുന്ന ചില ഗുളികകൾ, കാപ്സ്യൂളുകൾ, ഇൻജക്ഷൻ മരുന്നുകൾ തുടങ്ങിയവയും ലഹരിപദാർഥങ്ങളായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യാറുണ്ട്. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ പലരും ഡോക്ടർമാരുടെ മാർഗനിർദ്ദേശമില്ലാതെ ഇവ അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന് കീഴ്പ്പെടുന്നവർ ന്യൂനപക്ഷമാണെങ്കിലും, ദുരുപയോഗത്താലുള്ള പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ തീവ്രമാണ്.

3. പുകയില

ലോകത്ത് പത്തിലൊരാളെന്ന ക്രമത്തിൽ പ്രതിവർഷം അമ്പത് ലക്ഷത്തോളം മരണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന അതീവ മാരകമായ ലഹരിപദാർഥമാണ് പുകയില. ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട 'നിക്കോട്ടിയാന' ചെടിയുടെ ഉണങ്ങിയ ഇലകളാണ് പുകയിലയായി മാറ്റുന്നത്.

പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം പ്രധാനമായും രണ്ടു രീതിയിലാണ്.

a. പുകവലി (Tobacco Smoking)

b. പുകരഹിത പുകയില ഉപയോഗം (Use of smokeless Tobacco)

a. പുകവലി

പുകവലിക്കാരുടെ മരണനിരക്ക് പുകവലിക്കാത്തവരേക്കാൾ രണ്ടു മുതൽ മൂന്നിരട്ടി വരെ കൂടുതലാണ്. അതായത് പുകവലി ശീലമാക്കിയവരിൽ പകുതിപേരും പുകയില മൂലം തന്നെയാണ് മരണം വരിക്കുക. ലോകത്തെ 120 കോടിയോളം വരുന്ന പുകവലിക്കാരിൽ എൺപതുശതമാനവും വികസ്വര രാഷ്ട്രങ്ങളിലാണ്. വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം കുറഞ്ഞുവരുമ്പോൾ, വികസ്വര രാജ്യങ്ങളിൽ വർഷം തോറും ഇത് 3.4 ശതമാനത്തോളം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതായാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. പുകയില മൂലം മരണപ്പെടുന്നവരിൽ പകുതിയും മദ്ധ്യവയസ്ക്കരാണ്.

b. പുകരഹിത പുകയില ഉപയോഗം

പുകവലിയിലൂടെയല്ലാതെ പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയാണ് പുകരഹിത പുകയില ഉപയോഗം. പുകയുണ്ടാകാത്തതിനാൽ ഇത് അപകടരഹിതമെന്ന് കരുതുന്നത് ശരിയല്ല. മറിച്ച് പുകവലിയേക്കാൾ ഹാനികരമാണ് പുകരഹിത പുകയിലയെന്നതാണ് സത്യം. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണ കാണുന്ന 'നാലും കൂട്ടി മുറുക്ക്', പാൻമസാ

ലകൾ, മൂക്കുപ്പൊടി എന്നിങ്ങനെ വിവിധ തരത്തിലാണ് പുകരഹിത പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം.

i. പാൻമസാല

പുകയില, പാക്ക്, പെരുംജീരകം, ചുണ്ണാമ്പ് തുടങ്ങിയവ ചേർത്താണ് മിക്ക പാൻമസാലകളും നിർമിക്കുന്നത്. മണത്തിനും രുചിക്കുമായി പലവിധ രാസവസ്തുക്കളും ചേർത്ത് പല ബ്രാൻഡുകളിലുമായി പാൻമസാലകൾ വിൽപ്പന നടത്തപ്പെടുന്നു. തത്സമയം ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുന്ന പാൻമസാലകളും പ്രചാരണത്തിലുണ്ട്. ഫോർമാൽഡിഹൈഡ്, ലെഡ്, കാഡ്മിയം, നൈട്രോളമീനുകൾ, ലാക്ടോണുകൾ, അരീക്കോളിൻ തുടങ്ങിയ വിഷാംശങ്ങൾ പാൻമസാലയിലുണ്ട്. കേരളത്തിൽ പാൻമസാലയ്ക്ക് സമ്പൂർണ്ണ നിരോധനമുണ്ട്.

ii. പുകയിലമുറുക്ക്

വെറ്റില, അടയ്ക്ക, ചുണ്ണാമ്പ് എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം പുകയിലകൂടി ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് പുകയില മുറുക്ക്. പുകയിലയിലെ നിക്കോട്ടിൻ വായിലെ കോശങ്ങളിലൂടെ രക്തത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. മുറുക്ക്ചണ്ടി വായിൽ കൂടുതൽ നേരം വയ്ക്കുന്നത് കാൻസർ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. വായ്പ്പുണ്ണ്, കുടൽപ്പുണ്ണ്, ആമാശയരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് പുകയിലമുറുക്ക് വഴിവയ്ക്കുന്നുണ്ട്.

iii. പൊടിവലി

പൊടിവലി മൂക്കിനുള്ളിലെ കോശങ്ങളിൽ നീരുവരുത്തുകയും റൈനൈറ്റിസ് എന്ന രോഗത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഘ്രാണശക്തി കുറയാനും ഇത് കാരണമാകുന്നു. പൊടിവലിക്കാർക്ക് സൈനസൈറ്റിസ് രോഗം വരാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കണ്ണിലേക്കുള്ള ഞരമ്പുകളെ തളർത്തുകയും, പലവിധ കണ്ണുരോഗങ്ങൾക്ക് പൊടിവലി കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

പുകയിലയിലെ രാസവസ്തുക്കൾ

പുകയിലയിൽ ഏകദേശം ഏഴായിരത്തോളം രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മാരകമായ രാസപദാർഥങ്ങൾ ഇതിൽപ്പെടുന്നു. പ്രധാനപ്പെട്ടവ-

a. **നിക്കോട്ടിൻ:** കീടനാശിനികളിലും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ശ്വസിക്കുമ്പോൾ നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ തലച്ചോറിലെത്തി നാഡീവ്യവസ്ഥയെ ഉദ്ദീപിപ്പിച്ചു രക്തസമ്മർദ്ദം കൂട്ടുകയും, നിരന്തരമായ ഉപയോഗത്താൽ രക്തക്കുഴലുകളെ ചുരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മയക്കുമരുന്നുകളെപ്പോലെ ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ അടിമപ്പെടുത്തുന്ന വിഷമാണിത്.

b. **ടാർ:** പുകയില കത്തുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പശപോലെയുള്ള കറുത്ത വസ്തുവാണ് ടാർ. കാൻസർ ജന്യവും വിഷലിപ്തവുമായ നൂറുകണക്കിന് രാസവസ്തുക്കൾ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

c. **ബെൻസോപൈറീൻ:** റോഡ് നിർമാണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന കോൾടാറിലും പുകയിലപ്പുകയിലും കാണുന്ന ഇത് കാൻസറുണ്ടാക്കാൻ തീവ്രശേഷിയുള്ളതാണ്.

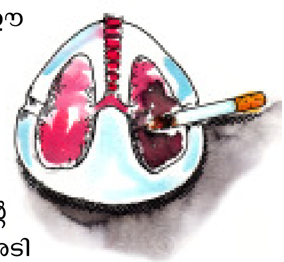
d. **കാർബൺമോണോക്സൈഡ്:** ഹൃദയം, തലച്ചോറ്, പേശികൾ എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്ന രാസഘടകം. മറ്റ് കോശങ്ങൾക്ക് ഓക്സിജൻ നൽകുവാനുള്ള ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ ശേഷി ഇത് കുറയ്ക്കുന്നു.

e. **ഫോർമാൽഡിഹൈഡ്:** പുകയില ഉണങ്ങി നശിക്കാതിരിക്കാനായി ചേർക്കുന്ന ഈ രാസവസ്തു മൃതശരീരം കേടാകാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ചർമ്മം, ദഹനേന്ദ്രിയവ്യൂഹം എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്നതുമാണ്. തീവ്രമായ കാൻസർജന്യഘടകം കൂടിയാണിത്.

f. **ബെൻസീൻ:** കീടനാശിനികളിലും ഗാസോലിൻ തുടങ്ങിയ വിഷവസ്തുക്കളിലും ഉപയോഗിക്കുന്നു. നിസ്സാരമായ അളവിലും കാൻസറുണ്ടാക്കാൻ തീവ്രശേഷിയുള്ള രാസവസ്തുവാണിത്.

g. **ഹൈഡ്രജൻ സയനൈഡ്:** പുകയിലപ്പുകയിലെ ഏറ്റവും വീര്യം കൂടിയ ഈ വിഷാംശം ശ്വാസകോശനാളിയിലെ സീലിയ എന്ന ചെറുനാരുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഇതുകാരണം ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് മറ്റ് വിഷവസ്തുക്കൾ എളുപ്പം പ്രവേശിക്കുന്നു.

h. **കാഡ്മിയം:** ബാറ്ററികളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഈ ലോഹമൂലകം കരളിനേയും കിഡ്നിയേയും തലച്ചോറിനേയും ബാധിക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ നിന്ന് എളുപ്പം വിട്ടുപോകുന്ന ഒന്നല്ല കാഡ്മിയം.



i. **അമോണിയ:** ശുചീകരണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന രാസവസ്തുവായ അമോണിയ നിക്കോട്ടിന്റെ ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിച്ച് പുകയിലയിലേക്കുള്ള അടിമത്തത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

j. **പ്രൊപ്പലീൻ ഗ്ലൈക്കോൾ:** ആൻറിഫ്രീസ് ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇത് നിക്കോട്ടിനെ പെട്ടെന്ന് തലച്ചോറിലെത്തിക്കുന്നു. ഇത് പുകയില വരണ്ടുപോകാതിരിക്കാനാണ് ചേർക്കുന്നത്.

ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളെ അവയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നാലുവിഭാഗമായി തിരിക്കാം.

വിഭാഗം (Sections)	പ്രധാന ലഹരി പദാർഥങ്ങൾ (Items)
ഉത്തേജകങ്ങൾ (Stimulants)	അംഫിറ്റമിൻസ്, കൊക്കൈൻ, നിക്കോട്ടിൻ (സിഗററ്റ്, ബീഡി, ചുരുട്ട്) കഫീൻ
മന്ദീഭവങ്ങൾ (Depressants)	ഹെറോയിൻ, ബിയർ, കള്ള്, ബ്രാണ്ടി, വിസ്കി, റം, സ്കോച്ച്, ചാരായം
വിഭ്രമജനങ്ങൾ (Hallucinogens)	എൽ.എസ്.ഡി, മെസ്ക്കുലിൻ, പെത്തഡിൻ
മിശ്രഗുണകാരികൾ (Mixed group)	മോർഫിൻ, ഹെറോയിൻ, കന്നാബിസ്

ഈ ലഹരിപദാർഥങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിദ്യാർഥികൾക്ക് അറിവ് നൽകുന്നത് അതുപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ കടുത്ത ദോഷഫലങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അതിൽ കീഴ്പ്പെട്ടവരെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സയിലേക്കും മുക്തിമാർഗത്തിലേക്കും എത്തിക്കുന്നതിനുമാണ്.

അധ്യായം 4

ലഹരിപദാർഥ വിധേയത്വം - കാരണങ്ങൾ

ലഹരിപദാർഥത്തിന് ഒരാൾ കീഴടങ്ങുന്നത് ഏതെങ്കിലും ഒരൊറ്റ കാരണം കൊണ്ടാവണമെന്നില്ല. പലവിധഘടകങ്ങൾ ഈ വിധേയത്വത്തെ രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്നതിന് വഴിവെക്കുന്നുണ്ട്.

ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ഘടകങ്ങൾ ഒരാളിന്റെ ലഹരിപദാർഥവിധേയത്വത്തിന് കാരണമാകുന്നു. എൻഡോക്രൈൻ വ്യവസ്ഥയിലെ പ്രവർത്തനപരാജയം (Disfunction of endocrine system), ഉപാചയപ്രവർത്തനത്തിലെ തകരാറ് (Defect in metabolism) എന്നിവയാണ് പ്രധാന ശാരീരിക കാരണങ്ങൾ. സാമൂഹികപദവിമാറ്റത്തിനുള്ള ആഗ്രഹം, അമിതജിജ്ഞാസ, അധമത്വബോധം മറച്ചുവെക്കാനുള്ള മോഹം, കുറഞ്ഞ ആത്മാഭിമാനം, ഒറ്റപ്പെടുന്നു എന്ന വിചാരം, ആന്തരികസംഘർഷം, ആളുകളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള വിമുഖത തുടങ്ങിയവയാണ് മാനസികമായ കാരണങ്ങൾ. എന്നാൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഒരാൾ മദ്യത്തിനോ മയക്കുമരുന്നിനോ കീഴ്പ്പെടുന്നത് പ്രധാനമായും സാമൂഹികമായ കാരണങ്ങളാലാണ്. അവതാഴെ കൊടുക്കുന്നു.

- ഒരാൾ വളരുന്നതും ജോലിചെയ്യുന്നതുമായ ചുറ്റുപാട്
- സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനം, സമ്മർദ്ദം
- കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ, കുടുംബശിഥിലീകരണം
- മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയവയുടെ ലഭ്യത
- സാമൂഹികപദവി ഉയർത്തുമെന്ന മിഥ്യാബോധം

- കടബാധ്യത, ദാരിദ്ര്യം
- ഫലവത്തായ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളുടെ അഭാവം

കുട്ടികൾ ലഹരിപദാർഥം ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങുന്നതിന്റെ പ്രധാനകാരണങ്ങൾ

1. **പുതിയകാര്യങ്ങളറിയുവാനുള്ള ആഗ്രഹം:** അറിയാനും ആസ്വദിക്കാനുമുള്ള അടങ്ങാത്ത ആഗ്രഹം കൗമാരക്കാർക്കുണ്ടാവും. തുടക്കത്തിൽ രഹസ്യമായി ഇവർ പുകവലിക്കുകയോ മദ്യപിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിന്റെ കാരണം മറ്റൊന്നല്ല.

2. **അംഗീകാരത്തിനുള്ള മോഹം:** വീട്ടിലും പുറത്തും മറ്റുള്ളവരാൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടാൻ കുട്ടികൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. സ്വന്തം സൗഹൃദസംഘങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരാൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടാൻ പലരും കുടിക്കുകയോ മയക്കുമരുന്നുപയോഗിക്കുകയോ പുകവലിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു.

3. **ആനന്ദിക്കാനുള്ള അഭിലാഷം:** ആനന്ദമനുഭവിക്കാമെന്ന തെറ്റായ ധാരണയാണ് കുട്ടികളെ മദ്യവും മറ്റ് ലഹരിവസ്തുക്കളും ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്.

4. **സാഹസികകൃത്യങ്ങളിലെ താൽപ്പര്യം:** കൗമാരക്കാർക്ക് സാഹസികകൃത്യങ്ങളിൽ ആഭിമുഖ്യമേറെയായിരിക്കും. 'ചെയ്യരുത്' എന്ന് പറയുന്നത് ധിക്കരിക്കാനുള്ള ആവേശം ചിലർ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. അനന്തരഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചാലോചിക്കാതെയാണ് കുട്ടികൾ പുകവലിക്കുകയോ മദ്യപിക്കുകയോ മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത്.

5. **സംഘം ചേരൽ**: കുട്ടികൾ ഒറ്റയ്ക്ക് ചെയ്യാൻ മടിക്കുന്ന കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ സംഘത്തിൽ അംഗങ്ങളാവുമ്പോൾ ചെയ്യുന്നു. ഇതിനു വേണ്ടി മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു.

6. **ഒറ്റപ്പെടൽ:** കൂട്ടത്തിൽ ചേരാത്ത കുട്ടികൾ, സ്വയം ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ വേളയിൽ മദ്യപാനവും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗവും പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും ഒളിച്ചോടാനുള്ള മാർഗമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. സ്വയം ഒറ്റപ്പെടുന്നവരുടെ ആന്തരികസംഘർഷം പലപ്പോഴും ഒറ്റക്കിരുന്ന് ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും കാരണമായിത്തീരുന്നു.

7. **അനുകരണവാസന:** തങ്ങൾക്കിഷ്ടപ്പെട്ടവരെ അനുകരിക്കുവാനുള്ള വാസന കൗമാരക്കാരിലും കുട്ടികളിലുമുണ്ട്. പ്രയോജനപ്രദമായ കാര്യങ്ങളിലെന്നപോലെ അപകടകരമായ കാര്യങ്ങളിലും അവർ ഇതുമൂലം ചെന്നെത്തുന്നു. പരസ്യങ്ങളും, വീരാരാധനയും പലരെയും മദ്യത്തിലും മയക്കുമരുന്നിലുമെത്തിക്കുന്നു.

8. **പരീക്ഷിക്കുവാനുള്ള വാസന:** പലകാര്യങ്ങളിലും പലതും പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുവാനുള്ള വാസന കുട്ടികൾക്കുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് കൗമാരക്കാർക്ക്. എന്തുസംഭവിക്കുമെന്നറിയാനുള്ള മോഹമാണ് പലരെയും മദ്യമോ മയക്കുമരുന്നോ സിഗരറ്റോ ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത്തരം പരീക്ഷണങ്ങൾ അവരറിയാതെ അവരെ അപകടങ്ങളിലെത്തിക്കുന്നു.

9. **പരസ്യങ്ങളുടേയും ചലച്ചിത്രങ്ങളുടേയും സ്വാധീനം:** കുട്ടികൾ എളുപ്പം പരസ്യങ്ങളിൽ ആകൃഷ്ടരാവുന്നു. ചലച്ചിത്രങ്ങളിലെ കഥാ

പാത്രത്തിന്റെ മദ്യപാനമോ പുകവലിയോ കൗമാരക്കാരെ സ്വാധീനിക്കുകയും അവരെ അനുകരിച്ച് പെരുമാറാൻ കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

10. **ആഡംബരഭ്രമം:** ബൈക്ക്, മൊബൈൽ ഫോൺ തുടങ്ങിയ ആഡംബരവസ്തുക്കൾ എളുപ്പത്തിൽ സ്വന്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനിടയിൽ കുട്ടികൾ മയക്കുമരുന്നു റാക്കറ്റുകളുടെ കണ്ണികളാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

മുകളിൽ ചർച്ചചെയ്തവയും മറ്റ് സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടുകളും കൂടിച്ചേർന്ന് പലകുട്ടികളെയും ലഹരിപദാർഥവിധേയത്വത്തിന്റെ അപകടമേഖലയിലെത്തിക്കുന്നു.

അധ്യായം 5

ലഹരിപദാർഥ ഉപയോഗം - പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

ഒരു ലഹരിപദാർഥവും പ്രത്യാഘാതങ്ങളുണ്ടാക്കാതെ പോകുന്നില്ല. മദ്യമോ മയക്കുമരുന്നോ പുകയിലയോ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഇതുവഴിയുണ്ടാകുന്നു. ലഹരിപദാർഥങ്ങളുപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുന്നവരിൽ ഭൂരിഭാഗംപേരും അതിന് കീഴ്പ്പെടുന്നു. ലഹരിപദാർഥ വിധേയത്വം സങ്കീർണവും ഗുരുതരവുമായ രോഗമായി മാറുന്നു. ഈ രോഗം എളുപ്പം ചികിത്സിച്ച് ഭേദപ്പെടുത്താനാവുന്ന ഒന്നല്ല.

ശരീരത്തിലെ പ്രധാന ആന്തരികാവയവങ്ങളെ ലഹരിപദാർഥം ബാധിക്കുന്നു. കരൾ, കിഡ്നി, ഹൃദയം, തലച്ചോറ്, ആമാശയം എന്നീ പ്രധാന ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും തകരാറിലാക്കുന്നു. ചിലരിൽ സാവധാനത്തിലും മറ്റ് ചിലരിൽ പെട്ടെന്നും ശാരീരിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

ശാരീരിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

മദ്യത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ

ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യൂഹം

- മദ്യം ചെറിയ അളവിൽ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ആമാശയത്തിലെ അമ്ലത്തിന്റെ ഉത്പാദനം വർദ്ധിക്കുകയും വിശപ്പ് കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു.

- മദ്യം ആമാശയത്തിലെ മൃദുലമായ മുക്കസ് പാളികളിൽ മുറിവുണ്ടാക്കും. വയറിലെ അൾസർ രോഗം ഉണ്ടാകുവാനും ഉള്ളത് വർദ്ധിക്കുവാനും ഇത് ഇടവരുത്തുന്നു.
- ആമാശയത്തിലും അന്നനാ ളത്തിലും രക്തസ്രാവം, ഛർദ്ദി എന്നിവയും മദ്യപാനം മൂലം ഉണ്ടാകാം.
- മദ്യം അന്നനാളത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലും അവസാനത്തിലുമുള്ള സ്ഫിംങ്ടറുകളുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ ക്രമക്കേടുകളുണ്ടാക്കുകയും നെഞ്ചെരിച്ചിലിന് ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ദഹനക്കുറവ് ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ഹൃദയം

- രക്തസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- രക്തക്കുഴലുകളെ വികസിപ്പിക്കുകയും തന്മൂലം ത്വക്കിലേയ്ക്ക് രക്തയോട്ടം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മദ്യം ഹൃദയത്തിന്റെ (പ്രത്യേകിച്ചും ഇടതു വെൻട്രിക്കിളിന്റെ) പ്രവർത്തനത്തെ മന്ദഗതിയിലാക്കുന്നു.
- മദ്യപിക്കുന്നവരിൽ ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകുന്നത് അവർക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല. ഹൃദയാഘാതം മൂലമുള്ള വേദന അനുഭവവേദ്യമാകുന്നതിലുള്ള കുറവുമൂലമാണങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്.
- കാർഡിയോ മയോപ്പതി : ഹൃദയ പേശികളുടെ ശക്തി കുറയുന്നു.

ശ്വാസകോശം

- ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മന്ദഗതിയിലാകുന്നു.
- ഓക്കാനവും ഛർദ്ദിയും ചിലപ്പോൾ ആഹാരശകലങ്ങൾ ശ്വാസനാളത്തിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കാൻ ഇടവരുത്തുകയും തന്മൂലം ന്യൂമോണിയ (ആസ്പിരേഷൻ ന്യൂമോണിയ) ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

പേശികൾ

- ആൽക്കഹോളിക് മയോപ്പതി : മദ്യപാനം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഈ രോഗം പേശികളെ തകരാറിലാക്കുകയും ശക്തി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നാഡീവ്യവസ്ഥ

- ഓർമ്മക്കുറവ്
- ഡിമെൻഷ്യ
- പെരിഫറൽ ന്യൂറോപ്പതി
- സെറിബല്ലത്തിന് ക്ഷതം
- വെർനിക്കെ- കോർസക്കോഫ്-സിൻഡ്രോം

രക്തം

- വിളർച്ച
- ശ്വേത രക്താണുക്കളുടെയും പ്ലേറ്റ്ലറ്റുകളുടെയും കുറവ് (ഇതുമൂലം അണു ബാധ, രക്തസ്രാവം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു.)

കരൾ

മദ്യം ഓക്സീകരിക്കപ്പെടുന്നത് കരളിൽ വച്ചാണ്. അതിനാൽ മദ്യപാനം കരളിന്റെ പ്രവർത്തനഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും വിവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. കരൾ വീക്കം, സിറോസിസ്, മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായും മദ്യം മൂലമുണ്ടാകുന്ന കരൾ രോഗങ്ങൾ. മദ്യപാനത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടങ്ങളിൽ കൊഴുപ്പ് കരളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി കരൾവീക്കം ഉണ്ടാകുന്നു. മദ്യം ഉപേക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ കരളിന്റെ ആരോഗ്യം ഈ ഘട്ടത്തിൽ വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ മദ്യപാനം തുടരുന്നപക്ഷം കരളിലെ കോശങ്ങൾ നശിച്ച് സിറോസിസ് രോഗമായി മാറുന്നു. സിറോസിസ് ബാധിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ കരളിനെ സാധാരണ ആരോഗ്യത്തിലേയ്ക്ക് തിരിച്ച് കൊണ്ടു വരുവാൻ സാധ്യമല്ല. സിറോസിസ് ബാധിച്ചു കഴിഞ്ഞയാൾ മദ്യം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര ചികിത്സതേടുകയും ചെയ്താൽ വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടുകളില്ലാതെ ജീവിതദൈർഘ്യം താരതമേന്യ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ

സാധിക്കും. മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന (പ്രത്യേകിച്ചും കരളിന്) ദോഷങ്ങളെ വേണ്ടവിധത്തിൽ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയുന്ന ശാസ്ത്രീയമായ പ്രതിവിധികളൊന്നും ഇന്ന് നിലവിലില്ല. മറിച്ചുള്ള പ്രചാരണങ്ങൾ ദുഷ്ടലാക്കോടു കൂടിയ കച്ചവട ലക്ഷ്യങ്ങൾ മാത്രമാണെന്ന് ഓർക്കുക. മദ്യപാനം കൊണ്ടുള്ള ദുരന്തം ഒഴിവാക്കുവാൻ മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കുകയേ മാർഗമുള്ളൂ.

കാൻസർ

വായ്, അന്നനാളം, വൻകുടൽ, കരൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ കാൻസറുണ്ടാക്കാൻ മദ്യം കാരണമാകുന്നു. മദ്യപിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് സ്തനങ്ങളിൽ കാൻസർ വരാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

സ്ഥിരമായ മദ്യപാനം തയാമിൻ, പിരിഡോക്സിൻ, വിറ്റാമിൻ എ, ഫോളിക് ആസിഡ്, അസ്കോർബിക് ആസിഡ് എന്നിവയുടെ അളവ് ശരീരത്തിൽ കുറയാനിടയാക്കുന്നു. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര, കാൽസ്യം, മെഗ്നീഷ്യം എന്നിവ കുറയാനും മദ്യപാനം കാരണമാകാം. മേൽ പറഞ്ഞ ഘടകങ്ങളുടെ കുറവ് വിവിധതരം രോഗങ്ങൾക്കും മറ്റു പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

അസ്ഥികളുടെ തേയ്മാനം, ഫീറ്റൽ ആൾക്കഹോൾ സിൻഡ്രോം (മദ്യപാനികളായ സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വരുന്നരോഗം) എന്നീ അവസ്ഥകൾക്കും റോഡപകടങ്ങൾക്കും മദ്യപാനം ഇടവരുത്തും. കൂടാതെ ക്ഷയരോഗം, സോറിയാസിസ് എന്നിവയിൽ നിന്നും മുക്തി നേടുന്നതിനും മദ്യപാനം തടസ്സമാകാറുണ്ട്.

മയക്കുമരുന്നിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ

- ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി
- വിശപ്പില്ലായ്മ
- മലബന്ധം
- ശ്വാസതടസ്സം

- ഹൃദയമിടിപ്പ് കുറയുക
- രക്ത സമ്മർദ്ദം കുറഞ്ഞുപോകുക
- ചൊറിച്ചിൽ
- ലൈംഗികശേഷിക്കുറവ്
- ബോധക്ഷയം
- അപസ്മാരം

പുകയിലയുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ

1. വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ
2. രക്തചംക്രമണം, രക്തസമ്മർദം തുടങ്ങിയവയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഹൃദ്രോഗമായി പരിണമിക്കുന്നു.
3. നാവ്, വായ, തൊണ്ട, സ്വനപേടകം, ശ്വാസകോശം, അന്നനാളം, ആമാശയം, പാൻക്രിയാസ്, കരൾ എന്നീ അവയവങ്ങളെ കാൻസർ ബാധിക്കാനിടയുണ്ട്.
4. ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ: ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, എംഫിസീമ, ക്രോണിക് ഒബ്സ്ട്രക്റ്റീവ് പൾമനറി ഡിസീസ് തുടങ്ങിയവ. ക്ഷയരോഗമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതൽ.
5. വായ്ക്കുള്ളിലെ രോഗങ്ങൾ: പെരിയോഡോൺഡൈറ്റിസ്, പല്ലുകളിലെ പോടുകൾ, വായ്നാറ്റം, പല്ലുകളിലെ നിറമാറ്റം, അണുബാധ തുടങ്ങിയവ.
6. പ്രത്യുൽപ്പാദനശേഷി കുറയ്ക്കുകയും പുരുഷന്മാരുടെ ലൈംഗിക ശേഷി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പുകവലിക്കാരായ സ്ത്രീകളുടെ കുട്ടികൾക്ക് ജന്മനാ ആരോഗ്യക്കുറവ് കാണുന്നുണ്ട്.

മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ശാരീരികവ്യവസ്ഥയെ ആകമാനം തകരാറിലാക്കുന്നു. പ്രധാന അവയവങ്ങളെയെല്ലാം ബാധിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, ആരോഗ്യപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ സദാ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുന്നു. മനുഷ്യനുവരുന്ന ഏത് രോഗവും മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും കീഴ്പ്പെട്ടവരിൽ സങ്കീർണവും ഗുരുതരവുമാകും. ലഹരിപദാർഥ വിധേയത്വം അകാലമരണത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നു.

മാനസിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

ലഹരിപദാർഥങ്ങളുപയോഗിക്കുമ്പോൾ മാനസികതലങ്ങളിൽ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാവുന്നു. ഉത്കണ്ഠ, കോപം, ഭയം എന്നിവ അധികമാകുന്നു. വൈകാരിക പ്രകടനത്തിലുള്ള അസ്ഥിരത, നിയന്ത്രണമില്ലായ്മ, പ്രവചനാതീതസ്വഭാവം എന്നിവ ഈ വ്യക്തികളിൽ സാധാരണമാണ്. വൈകാരിക തലങ്ങളിലെ മാറ്റം പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുകയും അസ്വാഭാവികമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വൈകാരിക തലങ്ങളിലെ പ്രധാനമാറ്റങ്ങൾ:

1. കോപം, ഭയം, ഉത്കണ്ഠ, വിദ്വേഷം എന്നിവ അനിയന്ത്രിതമായിത്തീരുന്നു.
2. വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ കാര്യങ്ങൾ ആത്മനിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
3. നിരാശാബോധം, വ്യർഥതാബോധം (Worthlessness) നിസ്സഹായത എന്നിവയാൽ വ്യക്തിയുടെ അസ്വസ്ഥത കൂടുന്നു.
4. കുറ്റബോധത്താൽ ആത്മാഭിമാനത്തിന് മുറിവേൽക്കുന്നു; പരാജയബോധം ദൃഢപ്പെടുന്നു.
5. മറ്റുള്ളവരോട് താരതമ്യപ്പെടുത്തി താൻ ഒന്നിനും കൊള്ളരുതാത്തവൻ എന്ന അധമബോധം വേരുറയ്ക്കുന്നു. ആത്മവിശ്വാസത്തെ ബാധിക്കുന്നു.
6. പെരുമാറ്റദൂഷ്യങ്ങൾ മൂലം മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നകറ്റപ്പെടുന്നു. അതുവഴി ഒറ്റപ്പെട്ടു എന്ന ബോധം വേരുറയ്ക്കുന്നു. കടുത്ത ശത്രുതാമനോഭാവം പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

7. ദുഃസ്വപ്നങ്ങളും അശുഭചിന്തയും, മരണഭയവും മാനസികതലങ്ങളിൽ സാരമായ മാറ്റം ഉണ്ടാക്കുന്നു. മാനസികരോഗങ്ങളിലെത്തിച്ചേരുന്നു.

സാമൂഹികപ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

മദ്യമടക്കമുള്ള ലഹരിപദാർഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം സാമൂഹികബന്ധങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നു. വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ താറുമാറാകുന്നു. കുടുംബം, ജോലിസ്ഥലം, മതസ്ഥാപനം, പൊതുഇടങ്ങൾ എന്നിവയെയെല്ലാം ലഹരിപദാർഥവിധേയത്വം ബാധിക്കുന്നു. സാമ്പത്തികാടിത്തറ തകരുന്നു.

കുടുംബം

1. കുടുംബ ബന്ധങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നു, ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളും ശിഥിലീകരണവും സംഭവിക്കുന്നു. വിവാഹമോചനം സംഭവിക്കുന്നതു വഴി കുട്ടികൾ നിരാലംബരും അസ്വസ്ഥരുമാകുന്നു.
2. കുടുംബാംഗങ്ങളോട് സംശയവും വിദ്വേഷവും ശത്രുതാമനോഭാവവും ഉണ്ടാകുന്നു.
3. കുട്ടികൾ വൈകാരികമായ അരക്ഷിതാവസ്ഥ അനുഭവിക്കുന്നു.
4. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആത്മഹത്യയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു.
5. സ്ത്രീകളും കുഞ്ഞുങ്ങളും പീഡിപ്പിക്കപ്പെടാൻ കാരണമാകുന്നു.

സൗഹൃദം, അയൽപക്കം

1. സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ തകരുന്നു. അയൽപക്കത്തുള്ളവർക്ക് ശല്യക്കാരായി മാറുന്നു. മറ്റുള്ളവരുമായി അകൽച്ചയ്ക്കും സംഘർഷത്തിനും ഇടവരുത്തുന്നു.
2. കൂട്ടുകെട്ടുകൾ അസ്ഥിരമാവുന്നു പല സൗഹൃദങ്ങളും സംഘർഷത്തിൽ കലാശിക്കുന്നു.
3. അയൽപക്കത്തു നിന്ന് കൂടുതൽ ഒറ്റപ്പെടുന്നു.

സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ

1. മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഒരു വ്യക്തിയുടെ സാമൂഹികപദവിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരാൽ പഴിക്കപ്പെടുന്നു.

2. ജോലി സമയത്ത് മദ്യമോ മയക്കുമരുന്നോ ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നവരുടെ തൊഴിലിടങ്ങളിലെ പെരുമാറ്റം പലവിധ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. ജോലിയിൽ നിന്ന് പിരിച്ചുവിടാനിടയാകുന്നു. കടുത്ത സമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്നു.

3. ആഘോഷവേളകളിലും ചടങ്ങുകളിലും മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നതുവഴി ഒത്തുചേരലുകളുടെ ശുദ്ധി യും ശാന്തിയും സന്തോഷവും നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

4. സാമ്പത്തിക പരാധീനതകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. കടം വാങ്ങലും വാക്കുതെറ്റിക്കലും കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.

5. മദ്യമോ മയക്കുമരുന്നോ ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ ജീവിതത്തിൽ സദാചാരലംഘനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്നു. കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ ചെന്നു പെടുന്നു. കൊള്ള, കൊലപാതകം, ബലാൽസംഗം തുടങ്ങിയവയിൽ പങ്കാളിയാവുന്നു. ഇവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ ലഹരിപദാർഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ എത്തിച്ചേരാനും സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

6. മയക്കുമരുന്ന്, മദ്യം എന്നിവയുടെ വിൽപനയിൽ കണ്ണിയായി തീരുന്നു. തന്മൂലം നിയമനടപടികൾക്കും ശിക്ഷകൾക്കും വിധേയമാക്കപ്പെടുന്നു.

7. റോഡപകടങ്ങളിൽപ്പെടുന്നു.

8. ലൈംഗിക കുറ്റകൃത്യങ്ങളുണ്ടാകുന്നതിൽ മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഒരു പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു.

സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾ:

മദ്യവും മറ്റു ലഹരിപദാർഥങ്ങളും സാമൂഹത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഗുരുതരമാണ്. ഓണം, ക്രിസ്മസ്, പെരുന്നാൾ, വിവാഹം, ജനനം, മരണം, പിറന്നാൾ, വീടുതാമസം, പുതുവത്സരപ്പിറവി, മറ്റ് ആഘോഷങ്ങൾ, ചടങ്ങുകൾ എന്നിവയുടെ പരിശുദ്ധി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു.

കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ:– മദ്യപാനം പലപ്പോഴും കുടുംബത്തിൽ ദാരിദ്ര്യവും അരക്ഷിതാവസ്ഥയും അങ്കലാപ്പുമുണ്ടാക്കുന്നു. കുടുംബഛിദ്രം വരെ സംഭവിക്കുന്നു. സ്ത്രീകളും കുട്ടികളും ഏറെ യാതനകളും പീഡനങ്ങളും

ഏറ്റുവാങ്ങേണ്ടിവരുന്നു. ആത്മഹത്യ, വിവാഹമോചനം, കൂട്ട ആത്മഹത്യ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. മദ്യപൻ ക്രമേണ രോഗിയാകുമ്പോൾ പ്രശ്നം കൂടുതൽ വഷളാകുന്നു. അച്ഛനെ അനുകരിക്കുന്ന മകൻ ചെറുപ്പ ത്തിലേ ലഹരിക്കടിമയാകുമ്പോൾ വീട്ടിൽ മനോരോഗികളുടെ എണ്ണം വർധി ക്കുന്നു.

വിവാഹമോചനങ്ങൾ:- കേരളത്തിലെ 18 കുടുംബകോടതികളിൽ 2012ൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തത് 36000 വിവാഹമോചനക്കേസ്സുകൾ. ഇത് സർവ്വകാല റെക്കോർഡാണെന്നറിയുക. ഇവയിൽ മഹാഭൂരിഭാഗവും മദ്യപാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു. തകരുന്ന കുടുംബബന്ധങ്ങളുടെ ആധിക്യം കുട്ടി കളുടെ ഭാവിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒട്ടനവധി പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കും, മാതാപി താക്കളുടെ വാർധക്യകാല വ്യാകുലതകളിലേക്കും വിരൽ ചൂണ്ടുന്നു.

കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ:- മദ്യത്തിന്റേയും മറ്റുലഹരിവസ്തുക്കളുടേയും നിരന്തര ഉപയോഗം വിവേകത്തെയും തിരിച്ചറിവിനെയും ബാധിക്കുന്നു. രാജ്യത്തു നടക്കുന്ന കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ 60 ശതമാനം മുതൽ 80 ശതമാനം വരെ പ്രത്യ ക്ഷമായോ പരോക്ഷമായോ ലഹരിവസ്തുക്കളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കൊലപാതകം വരെയുള്ള ഹീനകൃത്യങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നതിന് മദ്യവും മയക്കുമരുന്നുകളും കാരണമായി തീരുന്നുണ്ടെന്ന് നിരവധി സംഭ വങ്ങൾ നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

അപകടങ്ങൾ:- മദ്യപിച്ച് വാഹനമോടിക്കുന്നത് നിമിത്തം എത്രയോ നിര പരാധികൾ മരിക്കുന്നു. അനേകം പേർ പരിക്കേറ്റ് ആശുപത്രിയിലാകുന്നു. റോഡപകടങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ കേരളം വളരെ മുന്നിലാണ്. ഇതിൽ 60 ശതമാനം അപകടങ്ങളും മദ്യപിച്ച് വാഹനം ഓടിക്കുന്നതു കൊണ്ടുണ്ടാ കുന്നതത്രെ. മദ്യഷാപ്പുകൾ അടച്ചിടുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ അപകടങ്ങൾ കുറ വാണെന്നു കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. വിനോദയാത്രയ്ക്കും മറ്റും പോകുന്ന വിദ്യാർഥികളുടെ അപകടമരണങ്ങളിൽ ചിലതെങ്കിലും ലഹരിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു. തൊഴിൽസ്ഥലത്തു നടക്കുന്ന ചില അപകടങ്ങ ളിൽ മദ്യത്തിന് ബന്ധമുണ്ട്.

വിശേഷ ദിവസങ്ങളിലെ മദ്യപാനം:- ഓണം, ക്രിസ്മസ്, പെരുന്നാൾ തുടങ്ങിയ വിശേഷ ദിവസങ്ങളിൽ മദ്യപിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണവും തോതും

വർധിക്കുന്നു. തൽഫലമായി വിശേഷ ദിവസങ്ങൾ പലതും വീടിനകത്തും പുറത്തും ദുരന്തദിനങ്ങളായി മാറുന്നു. വിവാഹവീടുകൾ മദ്യസൽക്കാരകേന്ദ്ര ങ്ങളായിത്തീരുമ്പോൾ കുട്ടികൾ വരെ അതിന്റെ രുചി അറിയാൻ ഇടവരുന്നു. വിശേഷദിവസങ്ങളിൽ വിനോദകേന്ദ്ര ങ്ങളെല്ലാം മദ്യപരുടെ വിളയാട്ടം കൊണ്ട് സംഘർഷഭൂമിയായി മാറുന്നു.

മദ്യദുരന്തങ്ങൾ:- പതിനെട്ടോളം മദ്യ ദുരന്തങ്ങൾക്ക് നമ്മുടെ നാട് സാക്ഷിയായിട്ടുണ്ട്. പുനലൂർ, വൈപ്പിൻ, മട്ടാ ഞ്ചേരി, കല്ലുവാതുക്കൽ, പട്ടാഴി, മലപ്പുറം തുടങ്ങിയവ അവയിൽ ചിലതു മാത്രം മദ്യദുരന്തങ്ങളെല്ലാംതന്നെ ഒറ്റയടിക്ക് നിരവധി ജീവനാണ് എടു ത്തുകളഞ്ഞത്. 77 പേർ ഒറ്റയടിക്ക് മരിച്ച വൈപ്പിൻ മദ്യദുരന്തം ഇതിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് നിൽക്കുന്നു. അംഗവൈകല്യം വന്ന് നിരവധിപേർ തീരാദുരിതമനുഭവിക്കുന്നു. മദ്യം തന്നെ വിഷമായിരിക്കെ ധനമോഹിക ളായ മദ്യവ്യാപാരികൾ കൂടുതൽ മായം ചേർക്കുമ്പോഴാണ് കൂട്ടമരണങ്ങൾ നടക്കുന്നത്. ഇത് പല കുടുംബങ്ങളെയും അനാഥമാക്കുന്നു. സ്ത്രീകളും കുട്ടികളും ജീവിതം വഴിമുട്ടി അനിശ്ചിതത്വത്തിലാകുന്നു.

അഴിമതി:- ജനാധിപത്യമൂല്യങ്ങളെ തകിടം മറിക്കാനും, കേരളം നേടി യെടുത്ത അവകാശങ്ങളെയും സാമൂഹിക നേട്ടങ്ങളെയും അട്ടിമറിക്കാനും മദ്യാസക്തിക്കു കഴിയും. മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു ജനസമൂഹത്തിൽ ലഭ്യമാകേണ്ട മനസ്സമാധാനവും ശാന്തിയും ക്രിയാത്മക അന്തരീക്ഷവും ലഹരി നിമിത്തം നഷ്ടപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മാഫിയാസംഘങ്ങൾ ലഹരിവ്യാപാരരംഗത്ത് പ്രബലമാണ്. നികുതി വെട്ടിച്ചും വ്യാജമദ്യമൊഴുക്കിയും, കള്ളിൽ മായം ചേർത്തുമെല്ലാം ഇക്കൂട്ടർ കോടികൾ സമ്പാദിക്കുന്നു. സ്കൂൾ കുട്ടികളെ പ്പോലും മയക്കുമരുന്നു വാഹകരായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പ്രകൃതി വിഭവ ങ്ങൾ കൊള്ളയടിക്കുന്ന ഭൂമാഫിയകൾക്കും മണൽമാഫിയകൾക്കും എല്ലാ സഹായവും നേതൃത്വവും നൽകുന്നത് പലപ്പോഴും മദ്യമാഫിയകളാ ണെന്നാണ് വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നത്.

രോഗങ്ങൾ:- മദ്യവും മറ്റുലഹരിപദാർഥങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക വഴി മദ്യ പനും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കുടുംബവും നിരവധി രോഗങ്ങൾക്ക് കീഴ്പ്പെടുന്നു. ഭർത്താവിന്റെ മദ്യപാനം നിമിത്തം ഭാര്യയും മക്കളും മാനസികരോഗിക ളാകാറുണ്ട്. കുടുംബനാഥന്റെ പുകവലി കുടുംബാംഗങ്ങളെയും രോഗഗ്ര സ്ഥരാക്കും. കുടുംബനാഥൻ രോഗശയ്യയിലായാൽ വരുമാനമാർഗം മുടങ്ങും. ഇത് വീടിന്റെ സുസ്ഥിതിയെയും സുരക്ഷിതത്വത്തെയും ബാധി ക്കും. ഇങ്ങനെയാണ് ചില സ്ത്രീകളും കുട്ടികളും ജീവിതത്തിന്റെ പുറം പോക്കുകളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതും, ദരിദ്രരുടേയും നിരാലംബരുടേയും കോള നികൾ രൂപപ്പെടുന്നതും. ജീവിക്കാൻ വേണ്ടി അവർ മയക്കുമരുന്നു വിൽപ്പ ന, അനാശാസ്യജീവിതം എന്നിവ സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ അത് മൊത്തം സമൂ ഹത്തിനുതന്നെ ഭീഷണിയായി മാറുന്നു. എയ്ഡ്സ് പോലുള്ള മാരകാവ സ്ഥകളും മറ്റും വ്യാപിക്കാൻ ഇത് ഇടയാക്കുന്നു.

ലഹരി വസ്തുക്കളെപ്പോലെ ഇത്രയേറെ സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടി ക്കുന്ന മറ്റൊന്നും ലോകത്തിലില്ല. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യം, സംസ്കാരം, സമ്പത്ത്, മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം തകർത്തെറിയുന്ന ലഹരിവസ്തുക്കളെ കണിശമായും വർജിക്കുക എന്നത് നമ്മുടെ ഉത്തര വാദിത്തമായിത്തന്നെ ഏറ്റെടുത്തേ മതിയാകൂ.

ലഹരിപദാർഥങ്ങളോടുള്ള ആസക്തി – ഒരു രോഗം

ശാരീരിക മാനസികസാമൂഹിക തലങ്ങളിൽ ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് ലഹരിപദാർഥ ആസക്തി. 1956 ൽ ലോകാരോഗ്യസംഘടന ലഹരിപദാർഥ ആസക്തിയെ ഒരു രോഗമായി പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. സങ്കീർണമായ ഈ രോഗത്തിന് കീഴ്പ്പെടുന്നതിൽ പ്രധാനമായും മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്.

ഒന്നാംഘട്ടം:

മദ്യമായാലും മറ്റേത് ലഹരിപദാർഥമായാലും ഒരാൾ അതിന് കീഴടങ്ങുന്നത് ക്രമാനുസൃതമായ ചില ഘട്ടങ്ങൾ പിന്നിട്ടാണ്. ആഘോഷത്തിലോ, ചടങ്ങിലോ പങ്കെടുത്താണ് പലരും ഇവയെല്ലാം ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുന്നത്. സുഹൃത് സംഘങ്ങളിൽ നിന്നുമാകാം തുടക്കം. തുടക്കത്തിൽ മദ്യപിച്ചതും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചതും സമ്മതിക്കാതെ നുണ പറഞ്ഞ് രക്ഷപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കും. കാര്യമായ തിക്തഫലങ്ങളൊന്നും അനുഭവിക്കാത്ത ഈ ഘട്ടത്തിൽ ലഹരിപദാർഥത്തെ നിയന്ത്രിച്ച് ഉപയോഗിക്കനാവും എന്നാണ് ഇവർ കരുതുന്നത്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ മദ്യപിക്കുന്നതിനും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും ന്യായീകരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തും. ക്രമേണ ലഹരി പദാർഥ ഉപയോഗത്തിന്റെ തോത് കൂടിവരുന്നു.

രണ്ടാംഘട്ടം:

ലഹരിപദാർഥം ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയവരിൽ പലരും രണ്ടാം ഘട്ടത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നു. മദ്യപിക്കുന്നതിന്റെയോ മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെയോ ഇടവേളകൾ കുറയുന്നു. പലരും പ്രശ്നങ്ങളിൽ ചെന്ന് ചാടുന്നു. പിന്നീട് മദ്യപിച്ചു കാട്ടിക്കൂട്ടുന്നതിന്റെയും എന്താണ് ചെയ്തതെന്ന് അറിയാത്തതിന്റെയും ജാള്യത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ലഹരിപദാർഥം ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം തീവ്രമാവുകയും. തുടരുപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോഴേക്ക് അടുത്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾ അയാളുടെ ലഹരി പദാർഥത്തോടുള്ള ആഭിമുഖ്യവും അതുവഴിയുണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും അറിഞ്ഞിരിക്കും. ഉപദേശങ്ങൾക്കോ, ഭീഷണിപ്പെടുത്തലുകൾക്കോ, ശിക്ഷകൾക്കോ ഒന്നും ഒരു മാറ്റവുമുണ്ടാക്കാനാവുകയില്ല. ഇടയ്ക്ക് ഉപേക്ഷിച്ചാൽ തന്നെ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ജോലിയിൽ വീഴ്ച, കുടുംബസംഘർഷം, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള വഴക്ക് എന്നിവ തുടങ്ങും. നിർത്താൻ പല തവണ ശ്രമിക്കുകയും പരാജയപ്പെടുകയും ചെയ്തേക്കാം.

മൂന്നാംഘട്ടം:

ആസക്തി പൂർണമായും വ്യക്തിയെ കീഴടക്കിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കും. പലരും പകൽനേരങ്ങളിലും ലഹരി പദാർഥം ഉപയോഗിക്കുന്നു. നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെട്ട മദ്യപാനവും ലഹരിപദാർഥ ഉപയോഗവും ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറുന്നു. ഭാര്യ, മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ എന്നിവർക്കു കടുത്ത സംഘർഷം പലരുമറിയുന്നു. കള്ളം പറയൽ, സദാചാരലംഘനം, വഴക്ക്, ബോധമില്ലാതെ കിടക്കൽ, ജോലിനഷ്ടം, തുടങ്ങിയവ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിത്തീരുന്നു. അപകടങ്ങളിൽ ചെന്നുപെടുന്നു. ലഹരിപദാർഥം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ കടുത്ത പിൻമാറ്റ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

ലഹരിപദാർത്ഥ വിധേയത്വ ചികിത്സ

മദ്യാസക്തി/മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം ഒരു രോഗമാണെന്ന തിരിച്ചറിവിൽ നിന്നാണ് അതിന്റെ വിമുക്തി ആരംഭിക്കുന്നത്. ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സയിലൂടെ ഈ രോഗത്തിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാവുന്നതാണ്.

ചികിത്സയിലെ നാല് ഘട്ടങ്ങൾ:

1. രോഗനിർണയം (Diagnosis)
2. വിഷാംശ നിർമാർജനം (De Toxification)
3. പുനരധിവാസം (Rehabilitation)
4. തുടർചികിത്സ-പരിചരണം (Follow-up and After care)

ലഹരിപദാർഥ വിധേയത്വം കൊണ്ട് ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങളെയാണ് പ്രധാനമായും വൈദ്യശാസ്ത്ര ചികിത്സയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. പിൻമാറ്റ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കുക, ശരീരത്തിലെ ഈതൈൽ ആൽക്കഹോളിന്റെ അംശം കുറയ്ക്കുക, ശാരീരികമായ മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അവയ്ക്ക് പരിഹാരം കാണുക. എന്നിവയാണ് വൈദ്യശാസ്ത്ര ചികിത്സയിലൂടെ സാധ്യമാകുന്നത്.

കൗൺസലർ, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, സൈക്യാട്രിക്ക് സോഷ്യൽവർക്കർ എന്നിവർ ചേർന്നുള്ള ചികിത്സാപരിപാടിയാണ് മനശ്ശാസ്ത്ര - സാമൂഹ്യചികിത്സയിൽ ലഭ്യമാകുന്നത്. വ്യക്തിഗത കൗൺസലിങ്ങ്, ഗ്രൂപ്പ് കൗൺസലിങ്ങ്, ഫാമിലി തെറാപ്പി, ബിഹേവ്യർ തെറാപ്പി, റിഹാബിലിറ്റേഷൻ തെറാപ്പി തുടങ്ങിയ ശാഖകളുടെ സഹായത്തോടെയാണ് ഈ ചികിത്സ പൂർണമാകുന്നത്. ലഹരിപദാർഥ വിമുക്തിക്കൊപ്പം അതിന്റെ ഉപയോഗകാലത്തുണ്ടായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ ശ്രമിക്കുന്നു. ലഹരി പദാർഥത്തിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുമ്പോൾ അനുഭവിക്കാനിടയുള്ള മാനസിക-സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കൗൺസലിങ്ങ് സഹായിക്കുന്നു. യാഥാർഥ്യ ബോധത്തോടെ പുതിയ സാഹചര്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുക,

നഷ്ടബോധം ഇല്ലാതാക്കി പ്രത്യാശ വീണ്ടെടുക്കുക, ഉത്തരവാദി ത്തബോധം വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നിവയിലൂടെ ലഹരിപദാർഥ മുക്തജീവിതം നയിക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കുന്നു.

മദ്യത്തിൽ നിന്നും മയക്കുമരുന്നിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാനാഗ്രഹിക്കുന്നവ രുടെ കൂട്ടായ്മകൾ ലഹരിമുക്ത ജീവിതം സാധ്യമാക്കാൻ സഹായിക്കു ന്നുണ്ട്.

ചികിത്സ ലഭ്യമാകുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ

എല്ലാ സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലേയും മനോരോഗ ചികിത്സാ വിഭാഗത്തിൽ ലഹരിവിമുക്ത ചികിത്സ ലഭ്യമായിരിക്കും. ചില ആശുപത്രി കളിൽ ലഹരി വിമുക്തിക്കായി പ്രത്യേക ചികിത്സാസംവിധാനവുമുണ്ട്. സ്വകാര്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ചികിത്സ തേടുന്നതിനുമുമ്പ് അത്തരം കേന്ദ്രങ്ങ ളിലെ ഡോക്ടർമാരുടെ ലഭ്യത, സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വില യിരുത്തുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

അധ്യായം 7

ലഹരിവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനം - വിദ്യാർഥികളുടെ പങ്ക്

സമൂഹത്തിലെ തിന്മകൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽ മുന്നണിചേരാൻ വിദ്യാർഥികൾക്കാവും. സാമൂഹികാരോഗ്യത്തിന്റെ കാവൽക്കാരാവാൻ മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, പുകയില തുടങ്ങിയ ലഹരിപദാർഥങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കേണ്ടവരാണ് വിദ്യാർഥികൾ. അത് വിദ്യാർഥികൾക്ക് രണ്ടുതരത്തിൽ ഉപയോഗപ്രദമായിത്തീരുന്നു.

1. ലഹരിപദാർഥങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടാതിരിക്കാനും അതിന്റെ ഭീകരങ്ങളായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ജീവിതത്തിലും കുടുംബത്തിലും ഏറ്റുവാങ്ങാതിരിക്കാനുമുള്ള ഇച്ഛാശക്തി സ്വരൂപിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

2. സാമൂഹ്യാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ ഒരു പൗരൻ എന്നനിലയിലുള്ള തന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം നിർവഹിക്കാൻ കഴിയുന്നു. അത് മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാവുന്നു. ലഹരിപദാർഥത്തിന് മറ്റുള്ളവർ കീഴ്പ്പെടാതിരിക്കാനും, കീഴ്പ്പെട്ടവരെ ലഹരിപദാർഥവിമുക്തിയുടെ മാർഗത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാനും സാധിക്കുന്നു.

സമൂഹത്തിലെ ഉത്തമ പൗരൻ എന്ന നിലയിൽ ലഹരിപദാർഥം ജീവിതത്തിലൊരിക്കലും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ, പിന്നീട് ഉപയോഗിക്കാനുള്ള സാധ്യത ഏറുന്നു. ഒടുവിൽ കീഴ്പ്പെടുകയും ജീവിതം ദുരിതപൂർണമാവുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ലഹരിയുടെ ആദ്യ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നുതന്നെ വിട്ടു നിൽക്കുക. സ്വയം ലഹരിപദാർഥത്തിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കുന്ന ഒരു വിദ്യാർഥി തന്റെ കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും സുസ്ഥിതിയാണ് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നത്. അത് ഒരു പൗരന്റെ കടമയാണ്.

ലഹരിപദാർഥത്തിനെതിരെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വിദ്യാർഥികൾ പങ്കാളികളാകുവാൻ ലഹരിപദാർഥങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ചും അറിയണം. വ്യക്തമായ അറിവ് മറ്റുള്ളവർക്ക് കൈമാറാനാവണം. ബോധവൽക്കരണപരിപാടികൾ വിദ്യാർഥികൾക്കും നടത്താനാവും. അത് മുതിർന്നവർക്കും വിദ്യാർഥികൾക്കുമുള്ള സന്ദേശമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

വിദ്യാർഥികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്നത്:

ലഹരിപദാർഥങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള പലവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കുട്ടികൾക്ക് പങ്കാളികളാകാനാവും.

1. ഈ വിഷയത്തിൽ ചർച്ച, സെമിനാർ എന്നിവ നടത്തുക/പങ്കെടുക്കുക.
2. സ്വന്തം പ്രദേശത്തെ മദ്യം, പുകയില, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയുടെ ദുരുപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് നിരീക്ഷണം (Observation) അഭിമുഖം (Interview) സർവ്വേ എന്നിവയിലൂടെ വിവരശേഖരണം നടത്തി പഠന റിപ്പോർട്ടുകൾ സ്കൂളിലും സമൂഹത്തിലും അവതരിപ്പിക്കുക.
3. ലഹരിവിരുദ്ധ പോസ്റ്റർ, നോട്ടീസ്, ലഘുലേഖ തുടങ്ങിയവ തയാറാക്കുക. കയ്യെഴുത്തുമാസിക, ചുമർമാസിക, മറ്റു സ്കൂൾ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഈ വിഷയത്തിന്റെ ദോഷവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് എഴുതുക.
4. ലഹരിപദാർഥത്തിന് കീഴ്പ്പെട്ട് വിമുക്തിനേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തികളുമായി അഭിമുഖം നടത്തുക. അവർ തയ്യാറാവുകയാണെങ്കിൽ സ്കൂളിൽ വച്ച് അവരുടെ അനുഭവവിവരണം അവതരിപ്പിക്കുവാൻ അവസരമുണ്ടാക്കുക.
5. ലഹരിപദാർഥത്തിന് കീഴ്പ്പെട്ടവരെ ചികിത്സിക്കുന്ന കേന്ദ്രങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുക. ഡോക്ടർ, കൗൺസലർ തുടങ്ങിയവരിൽ നിന്ന് വിവരശേഖരണം നടത്തുക.
6. ലഹരിപദാർഥങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സംഘടനകളുമായും കീഴ്പ്പെട്ടവരെ ചികിത്സിക്കുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളുമായും സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക.

7. ലഹരിപദാർഥത്തിന്റെ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്ന ആശയം സ്കൂളിലും സമൂഹത്തിലും പ്രചരിപ്പിക്കുവാൻ സ്കിറ്റ്, നാടകം, കഥാപ്രസംഗം, ക്വിസ് തുടങ്ങിയവ സംഘടിപ്പിക്കുക.

8. സർഗാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരാകുക. ഡ്രാമ, മ്യൂസിക്, ആയോധനകല, യോഗ തുടങ്ങിയ ക്ലബ്ബുകളിൽ സജീവമായി പ്രവർത്തിക്കുക. കമ്മ്യൂണിറ്റി ഫാമിംഗ്, കരകൗശലപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയിൽ പങ്കാളിയാകുക. (അഭിരുചിക്കനുസരിച്ച് ക്രിയാത്മക മായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് ലഹരിപദാർഥത്തിൽ നിന്ന് മുക്തരായിരിക്കുവാൻ പരോക്ഷമായി സഹായിക്കും.)

ലഹരിപദാർഥ ഉപയോഗം, കുറ്റകൃത്യം, സദാചാരലംഘനം തുടങ്ങിയവ യിൽ എത്തിപ്പെടാതിരിക്കാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുക്കാൻ ഈ പ്രവർത്ത നങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും. സമൂഹത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഇടപെടാനും സാമൂ ഹികാവബോധമുള്ളവരായി മാറാനും ഇതുസഹായിക്കുന്നു. തിന്മകളിൽ നിന്ന് സ്വയം മാറിനിൽക്കാനും ജീവിതം തന്നെ സന്ദേശമായി നൽകുവാനും കഴിയും.

* * *

ലഹരിവിരുദ്ധ ക്ലബ്ബുകൾ - പ്രവർത്തന കലണ്ടർ 2013–14

		June	July	Aug.	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.	Jan.	Feb.	Mar.
1	പുതിയ ക്ലബ്ബുകളുടെ രൂപീകരണം	✓									
2	പുതിയ വർഷത്തെ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ	✓									
3.	അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനാചരണം	✓									
4.	ലഹരിവിരുദ്ധ ക്ലബ്ബുകളുടെ യോഗങ്ങൾ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	ചിത്രരചനാ മത്സരം, ഉപന്യാസ മത്സരം, പോസ്റ്റർ രചനാമത്സരം, തുടങ്ങിയ മത്സരം	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	ലഹരിവരുദ്ധ ക്ലബ്ബുകളുടെ ഓണ/സന്ദേശം				✓						
7.	ബോധവത്ക്കരണ ക്ലാസുകൾ, സെമിനാറുകൾ, ചിത്രപ്രദർശനം, റാലികൾ, കൂട്ടഓട്ടം, തെരുവ് നാടകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
8	കൈയ്യെഴുത്ത് മാസികയുടെ പ്രവർത്തനം	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
8	കൈയ്യെഴുത്ത് മാസികയുടെ പ്രസിദ്ധീരണം								✓		
10	ലഹരിവിരുദ്ധ ക്ലബ്ബുകളുടെ വാർഷിക സമ്മേളനം, മികച്ച പ്രവർത്തനം കാഴ്ചവെച്ച ക്ലബ്ബിനെ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു									✓	
11	പുതിയ ഭാരവാഹികളെ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു										✓
12	സ്കൂൾതല മത്സരങ്ങൾ			✓	✓						
	ജില്ലതല മത്സരങ്ങൾ				✓	✓					
	സംസ്ഥാനതല മത്സരങ്ങൾ						✓		✓		

കേരള സർക്കാർ

<u>സംഗ്രഹം</u>

നികുതി വകുപ്പ് - എക്സൈസ് - മദ്യ-ലഹരി വിരുദ്ധ ബോധവൽക്കരണത്തിനായി രൂപീകരിച്ച 'ലഹരി വിരുദ്ധ ക്ലബ്ബു'കളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ അംഗീകരിച്ച് - ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു.

നികുതി (ജി) വകുപ്പ്

ജി.ഒ. (എംഎസ്) നം. 115/2011/നി.വ. തിരുവനന്തപുരം, തീയതി, 29-08-2011.

പരാമർശം:- 1. ജി.ഒ.(എം.എസ്) നം.94/11/റ്റിഡി. തീയതി 25-07-2011.
2. ഡോ. കെ.എസ്. രാധാകൃഷ്ണൻ കമ്മിറ്റിയുടെ, ആഗസ്റ്റ് 2011-ലെ ഇടക്കാല റിപ്പോർട്ട്.

<u>ഉത്തരവ്</u>

മദ്യ-ലഹരി വിരുദ്ധ ബോധവൽക്കരണത്തിനായി രൂപീകരിച്ച 'ലഹരി വിരുദ്ധ ക്ലബ്ബു'കളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗരേഖകൾ നിർദ്ദേശിക്കാനായി, പരാമർശം1 പ്രകാരം രൂപീകരിച്ച കമ്മറ്റിയുടെ ഇടക്കാല റിപ്പോർട്ടിലെ, താഴെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അംഗീകരിച്ചു കൊണ്ട് ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു:

1. സമൂഹത്തിൽ വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന മദ്യപാനശീലവും മറ്റ് ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപഭോഗവും ഇല്ലാതാക്കുന്നതിന്, പൊതുജനാരോഗ്യ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നു കൊണ്ട് ലഹരി വിരുദ്ധ ക്ലബ്ബുകളുടെ പ്രവർത്തനം ഏകോപിപ്പിക്കുന്നതിന്, എക്സൈസ്, വിദ്യാഭ്യാസം, തദ്ദേശ സ്വയംഭരണം, സാമൂഹ്യക്ഷേമം എന്നീ വകുപ്പ് അദ്ധ്യക്ഷന്മാർ ഉൾപ്പെട്ട ഒരു സംസ്ഥാനതല സമിതി രൂപീകരിക്കണം.

2. വിദ്യാലയങ്ങളിലെ ക്ലബ്ബിന്റെ രൂപീകരണത്തിന്റെ ചുമതല ബന്ധപ്പെട്ട എക്സൈസ് റെയ്ഞ്ച് ഇൻസ്പെക്ടർമാർക്കായിരിക്കും. റെയ്ഞ്ച് ഇൻസ്പെക്ടർമാർ, വിദ്യാലയങ്ങളിലെ പ്രധാന അദ്ധ്യാപകർ, പി.റ്റി.എ., മദർ പി.റ്റി.എ., തദ്ദേശ സ്ഥാപന പ്രതിനിധി എന്നിവരുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഈ വിഷയത്തിൽ താത്പര്യമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളെ കണ്ടെത്തി അവരെ അംഗങ്ങളാക്കി ക്ലബ്ബുകൾ രൂപീകരിക്കണം. സ്കൂളിലെ പ്രധാന അദ്ധ്യാപകൻ, പി.റ്റി.എ.പ്രസിഡന്റ്, തദ്ദേശ സ്ഥാപന / പഞ്ചായത്തംഗം, എക്സൈസ് ഇൻസ്പെക്ടർ എന്നിവർ രക്ഷാധികാരികൾ ആയിരിക്കും. സ്കൂളിലെ പ്രധാന അദ്ധ്യാപകൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന, ഈ വിഷയത്തിൽ താത്പര്യമുള്ള ഒരു അദ്ധ്യാപകൻ ആയിരിക്കും ക്ലബ്ബിന്റെ കൺവീനർ. ക്ലബ്ബിലെ അംഗങ്ങളിൽ നിന്നു തന്നെ പ്രസിഡന്റ്, സെക്രട്ടറി, ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി എന്നിവരെ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ക്ലബ്ബ് ഒരു മാസത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും യോഗം കൂടേ

ണ്ടതും, പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിലയിരുത്തേണ്ടതുമാണ്. ആയതിന്റെ റിപ്പോർട്ട്, എക്സൈസ് റെയിഞ്ച് ഇൻസ്പെക്ടർക്ക് നൽകണം. റെയിഞ്ച് ഇൻസ്പെക്ടർ, ഹെഡ് മാസ്റ്ററുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ആദ്യയോഗം വിളിച്ചുകൂട്ടേണ്ടതും, രക്ഷാധികാരികളടക്കം എല്ലാവരും ആദ്യയോഗത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുമാണ്.

ലഹരി വിരുദ്ധ ക്ലബ്ബിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

1. മദ്യത്തിനും, മയക്കുമരുന്നിനും, പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾക്കുമെതിരെയുള്ള ബോധവല്ക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികൾ ആകുക.

2. തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സഹകരണത്തോടെ, ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്നും അകറ്റി നിർത്തുക.

3. തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സഹകരണത്തോടെ, സ്കൂളുകളുടെ സമീപം, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ലഭ്യത ഇല്ലാതാക്കുക.

4. ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരെ കണ്ടെത്തി ഈ ദുഃശ്ശീലത്തിൽ നിന്നും പിന്തിരിപ്പിക്കുക.

5. മദ്യത്തിനും, മയക്കുമരുന്നിനും അടിമകളായവരെ കണ്ടെത്തി, അവരെ ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെ മോചിപ്പിക്കുവാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുക. ചികിത്സ ആവശ്യമായിട്ടുള്ളവർക്ക് അതിനുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നല്കുക.

ക്ലബ്ബിന്റെ പ്രവർത്തനം നിർബന്ധമായും അദ്ധ്യയന വർഷാരംഭത്തിൽ തന്നെ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്. ഓരോ വർഷവും ക്ലബ്ബുകളുടെ പ്രവർത്തനം എക്സൈസ് വകുപ്പ്, വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പുമായി ചേർന്ന് വിലയിരുത്തി, ജില്ലകളിൽ മെച്ചപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം കാഴ്ച വയ്ക്കുന്ന ക്ലബ്ബുകൾക്കും, അംഗങ്ങൾക്കും പാരിതോഷികവും, സംസ്ഥാനത്ത് ഏറ്റവും മുന്തിയ പ്രവർത്തനം കാഴ്ച വച്ച ക്ലബ്ബിനെയും അംഗത്തെയും തിരഞ്ഞെടുത്ത്, എവർ റോളിംഗ് ട്രോഫിയും നല്കാവുന്നതാണ്. ക്ലബ്ബിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനാവശ്യമായ തുക, ഫണ്ടിന്റെ ലഭ്യതയും പ്രവർത്തന മികവും അനുസരിച്ച് അനുവദിക്കേണ്ടതാണ്.

ക്ലബ്ബുകളുടെ പ്രവർത്തനോദ്ഘാടനം സംസ്ഥാന തലത്തിൽ നടത്തേണ്ടതാണ്. തീര-മലയോര പ്രദേശങ്ങളിലെ സ്കൂളുകൾക്ക് ഇതിന് മുൻഗണന നല്കണം. ജില്ലാതലത്തിലും സമാനമായ ഉദ്ഘാടന പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയും ഇതു സംബന്ധമായ യോഗങ്ങളിൽ ഗാന്ധിയന്മാരെ പങ്കെടുപ്പിച്ച് ആദരിക്കേണ്ടതുമാണ്. സന്നദ്ധ സംഘടനാ പ്രവർത്തകർ, ഗാന്ധിദർശൻ തുടങ്ങി, ലഹരി വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന എല്ലാവരുടെയും സഹകരണത്തോടെ ആയിരിക്കണം പരിപാടികൾ സംഘടി

പ്പിക്കേണ്ടത്. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം ഏകോപിപ്പിച്ച് കൊണ്ട് അവയുടെ സാരാംശം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനായി പ്രതിമാസ ന്യൂസ് ലെറ്റർ, ഇംഗ്ലീഷിലും, മലയാളത്തിലും പ്രസിദ്ധീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഗവർണ്ണറുടെ ഉത്തരവിൻ പ്രകാരം,

എ. ഷാജി,
അഡീഷണൽ സെക്രട്ടറി.

To

1. എക്സൈസ് കമ്മീഷണർ, തിരുവനന്തപുരം.
2. ഡയറക്ടർ, പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്, തിരുവനന്തപുരം.
3. പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്.
4. സ്റ്റോക്ക് ഫയൽ / ഓഫീസ് കോപ്പി.

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭവൻ, പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012
Phone: 0471 - 2341883, 2340323, e-mail: scertkerala@gmail.com