



## പുതിയ അറിവ്

# (CARCINOGENS) കാർസിനോജൻസ്

ഡോ. ഫിൻസ് എം ഫിലിപ്പ്

ലോകആരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന അന്താരാഷ്ട്ര ഏജൻസിയാണ് IARC (International Agency for research on cancer) ഈ ഏജൻസി പ്രധാനമായും കാൻസർ രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്ന വസ്തുക്കളെ / സാഹചര്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള പഠനത്തിനാണ് മുൻ തൂക്കം നൽകുന്നത്. നിലവിൽ ലഭ്യമായ പഠനങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഹൈപ്പോതീസി അഞ്ച് ഗ്രൂപ്പായി കാർസിനോജൻസിനെ (Carcinogen) തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. കാൻസറിന് കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങളെയാണ് കാർസിനോജൻസ് എന്ന് പറയുന്നത്.

ഗ്രൂപ്പ് 1 മനുഷ്യരിൽ അർബുദം ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നത് പഠനഫലങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിസംശയം തെളിഞ്ഞവയാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നത്. മനുഷ്യരിലെ പഠനങ്ങളിൽ കാൻസർ സാധ്യത പരിപൂർണ്ണമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല എങ്കിൽപോലും പരീക്ഷണ മൃഗങ്ങളിൽ പൂർണ്ണമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ട ചില ഘടകങ്ങളും ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഏറ്റവും അധികം ശാസ്ത്രീയ പഠനപിൻബലം അവകാശപ്പെടാവുന്ന വിഭാഗമാണിത്.

ഗ്രൂപ്പ് 2 എ മനുഷ്യരിൽ കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്നതായി സ്ഥാപിക്കാൻ പരിമിതമായ ശാസ്ത്രീയ തെളിവുകളുള്ളവെങ്കിലും പരീക്ഷണ മൃഗങ്ങളിൽ കാൻസർ സാധ്യത പൂർണ്ണമായും സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ട ഘടകങ്ങളാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നത്.

ഗ്രൂപ്പ് 2 ബി മനുഷ്യരിൽ കാൻസർ സാധ്യത സ്ഥാപിക്കാൻ അപര്യാപ്തമായ തെളിവുകളും പരീക്ഷണ മൃഗങ്ങളിൽ നിരവധി തെളിവുകളും (എന്നാൽ പൂർണ്ണമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല.) ലഭ്യമായിട്ടുള്ള വിഭാഗമാണിത്.

ഗ്രൂപ്പ് 3 ഈ വിഭാഗത്തിൽ മനുഷ്യരിൽ കാൻസർ സാധ്യത കാണിക്കുന്ന പഠനങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ല. പരീക്ഷണമൃഗങ്ങളിൽ കാൻസർ വരുത്തും എന്ന് കാണിക്കുന്ന പഠനങ്ങൾ പരിമിതവും ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തുന്നതിന് അപര്യാപ്തവുമായ വിഭാഗമാണിത്.

ഗ്രൂപ്പ് 4 ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ഘടകങ്ങൾ മനുഷ്യരിലോ, പരീക്ഷണമൃഗങ്ങളിലോ കാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നില്ല എന്ന് ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങളിലൂടെ തെളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

പുകവലിക്കുമ്പോൾ അറുപത്തി ഒൻപത് കാർസിനോജനിക്കായ രാസവസ്തുക്കളാണ് പുറത്തുവരുന്നത്. ഇവയിൽ പതിനാറ് എണ്ണം ഗ്രൂപ്പ് 1 കാർസിനോജൻസാണ്.

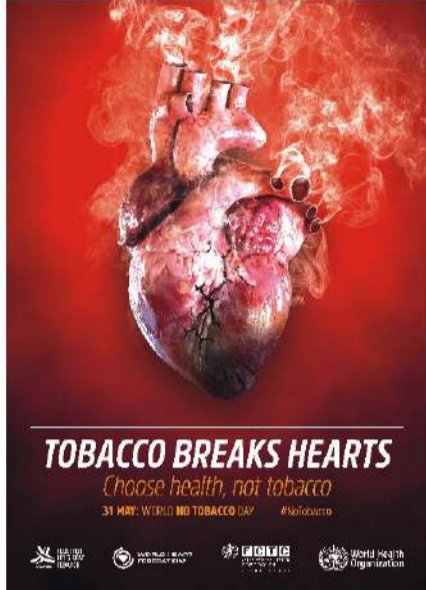
തുടങ്ങിയ കൈകളിലെ നീല തൈരമ്പുകളിലൂടെ കുത്തിയിറക്കിയ എന്റെ സാപ്നങ്ങൾ. അവയൊഴുകി ലക്ഷ്യം കാണുമ്പോൾ കണ്ണിൽ വിരിയുന്ന നിറമുള്ള കനവുകൾ കൈകൾ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചു നക്ഷത്രങ്ങൾക്കിടയിൽ പറന്നുയരുന്ന കനവുകൾ ഇന്ന് ഈ കാൻസർ സെന്ററിലെ മുറിയിൽ കൊഴിഞ്ഞു വീണ മുടിയിഴകൾക്ക് നടുവിൽ ഞാനും, എന്റെ വർണ്ണങ്ങൾ പറ്റിയ കനവുകളും വലിഞ്ഞു മുറുകുന്ന തൈരമ്പുകളിൽ മരണത്തിന്റെ ഇരുണ്ട നിഴൽ 'കറുപ്പ്' നിറഞ്ഞ തൈരമ്പുകളും കനവുകളും കനവുകൾ എന്തെന്നറിയാത്തവൾ ഞാൻ



പുകയിലയുടെ മനസ്സിൽ പൂത്തത് കാമാരത്തിൻ നിറവിൽ വകയിലൊരേനുമൊന്നിച്ചോടുകുന്നിൻ മാറിയിരിക്കേ സിഗരറ്റെന്നൊരു വിസ്മയമായെൻ വിരലിൽ പുകയുണേരും പൂതുമായ് തീവിഷമുള്ളിലണഞ്ഞു ചുമയാലൊന്നു പിടഞ്ഞു. അതു ഗാനിക്കാതന്നു തുടങ്ങി വിഷയുമത്തിൽ പാനം തുണയായേട്ടൻ - മലയും കാടും - പുകയുടെ പൂരം തന്നെ! വർഷം പലതു കഴിഞ്ഞെൻ കണ്ഠം കാളിമയാർന്നതറിഞ്ഞു ഇന്നറിയുന്നേ നിന്നിയില്ലിനിയില്ലെൻ കഥ തീരാറായി ഇനിവേണ്ടിനിവേണ്ടിനിയിപ്പുകയില, വിഷമാണെന്റെ സുഹൃത്തേ മാരകമാമിതു മതിയാക്കിടാം ദുരിതം ഒഴിവാക്കിടാം.

പി.കെ.ദയാനന്ദൻ, നിടുമ്പ്രം

# ഹൃദയം പറയുന്നു, വലിക്കരുത്



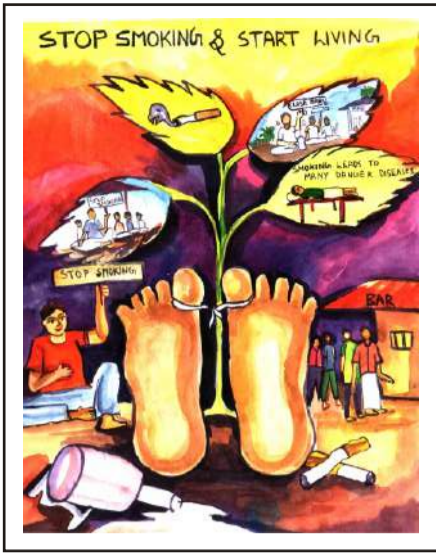
ഹൃദയം പറയുന്നത് കേൾക്കാനാണ് 2018ലെ ലോകപുകയില വിരുദ്ധ ദിനം ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നത് ഹൃദയങ്ങൾ തകർക്കുന്നവരുമായുള്ള ചങ്ങാത്തം നമുക്ക് അവസാനിപ്പിക്കാം. തകരാത്ത ഹൃദയങ്ങൾക്കായി ഹൃദയപൂർവ്വം ഒരു പുകയില വിരുദ്ധദിനം കൂടി



ഡോ.സതീശൻ ബാലസുബ്രഹ്മണ്യൻ ഡയറക്ടർ, മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ

ആരോഗ്യമേഖലയിലുള്ളവർ അർബുദവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ കൂടെ ഉയർന്നു കേൾക്കുന്ന വാക്കാണ് പുകയില. പുകയിലയെ മാറ്റി നിർത്തി ഒരു അർബുദ ബോധവൽക്കരണവും അവസാനിക്കാറില്ല. ഇത്തരം ക്ലാസുകളിലെ ശ്രോതാക്കളുടെ മനസ്സിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ചിന്തകളിൽ പ്രധാനമാണ് 'പുകവലിക്കാത്തവർക്ക്, വെറ്റില, പാൻമസാലകൾ ഉപയോഗിക്കാത്തവർക്ക് കാൻസർ വരുന്നുണ്ടല്ലോ' എന്ന സംശയം. അവരുടെ ഇത്തരം സംശയം ശരിതന്നെയാണ്. പുകയില മാത്രമല്ല കാൻസറിന്റെ കാരണം. നിരവധി കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നുമാത്രമാണ് പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം. അപ്പോൾ ന്യായമായി മറ്റൊരു സംശയം ഉടലെടുക്കും. പിന്നെന്തിനാണ് പുകയിലയ്ക്ക് ഈ ക്ലാസുകളിൽ ഇത്ര അധികം പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത്. കാരണം ലളിതമാണ്, പുകയില മനുഷ്യജീവന്റെ നില നിൽപ്പിന് അനിവാര്യമായ ഒരു ഘടകമല്ല. പുകയില ഉപയോഗിക്കാത്തത് കൊണ്ട് ഇന്നേവരെ ഒരാൾക്കും ഒരസുഖവും വന്നിട്ടില്ല. പുകയില ഉപേക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ വായ, തൊണ്ട, സ്വന്തപേടകം, ശ്വാസകോശം, അന്നനാളം, മുത്രാശയസഞ്ചി, കരൾ, ആമാശയം, പാൻക്രിയാസ്, വൻകുടൽ, മലാശയം തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങളിലെ അർബുദ സാധ്യതയും പക്ഷാഘാതം, ഹൃദയ, രക്തധമനി, സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, തിമിരം, മോണ ദന്ത രോഗങ്ങൾ, എല്ലുകളുടെ ബലക്കുറവ്, പ്രത്യുൽപാദനശേഷിക്കുറവ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളും അവസ്ഥകളും വരുവാനുള്ള സാധ്യതയും ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്. ചുരുക്കിപ്പറയുകയാണെങ്കിൽ പുരുഷന്മാരിൽ കണ്ടുവരുന്ന അർബുദങ്ങളുടെ പകുതിയോളവും സ്ത്രീകളിലെ അർബുദങ്ങളുടെ നാലിൽ ഒന്നും പുകയില ശീലം ഒഴിവാക്കിയാൽ നമുക്ക് കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. ഇതിനാലാണ് എല്ലാ അർബുദ നിവൃത്തി പരിപാടികളിലും 'പുകയില വിരുദ്ധത' വിഷയമാക്കുന്നത്. പുകയില ഉപയോഗം കാൻസറിലേയ്ക്ക് നയിക്കുമെന്ന് കരുതുന്ന ആളുകൾ പോലും മദ്യപാനം അർബുദത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുമെന്ന് കരുതുന്നില്ല. രക്താതിസമ്മർദ്ദം, പക്ഷാഘാതം, ഹൃദയ, കരൾ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന മദ്യപാനം- വായ, തൊണ്ട, അന്നനാളം, കരൾ, വൻകുടൽ എന്നിവിടങ്ങളിൽ അർബുദത്തിന് കാരണമാകുന്നു. അർബുദം വരാതിരിക്കാൻ എന്തുചെയ്യണമെന്ന് ആശങ്കപ്പെടുന്ന ഒരു വലിയ വിഭാഗം ജനങ്ങൾ നമ്മുടെ നാട്ടിലുണ്ട്. അവർക്ക് ചുരുങ്ങിയത് ഈ രണ്ട് ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാവുന്നതാണ്. അത് തന്നെ ഒരു വലിയ കാൽവെയ്പ്പായിട്ടും. 'പുകയില ഉപയോഗിക്കാത്ത, മദ്യപിക്കാത്ത, കുടുംബാംഗങ്ങളാണ് ഈ വീടിന്റെ ഐശ്വര്യം' എന്ന് ഓരോ വീടും അടയാളപ്പെടുത്തട്ടെ.





# ഒരു പുകവലിക്കാലത്തിന്റെ ഓർമ്മകൾ

## അവത് വർഷം മുമ്പത്തെ കാഴ്ചയാണ്.

പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവയ്ക്ക് യാതൊരു നിയന്ത്രണവുമില്ലാത്ത കാലം. ബസ്സിലും തീവണ്ടിയിലും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും എവിടെ നോക്കിയാലും ബീഡിയും സിഗരറ്റും വലിച്ചു സെിക്കുന്ന മനുഷ്യരെ കാണാം. ആർക്കും ഒരു പരാതിയുമില്ല. പുകവലിയുടെ ദോഷവശങ്ങളെ പറ്റി ആർക്കും ഒരു വേവലാതിയുമില്ല. ആണത്തത്തിന്റെ പ്രതീകം എന്ന നിലയിലായിരുന്നു കുട്ടികളുടെ മനസ്സിലുള്ള പുകവലിയുടെ സ്ഥാനം.



മേജർ പി. ഗോവിന്ദൻ

വുമ്പും രാത്രിയിൽ പുകയുടെ സ്വാദു നുണയുന്ന അവസ്ഥയിലെത്തിയിരുന്നു. കെൽട്രോണിൽ ശാസ്ത്രജ്ഞനായും പിന്നീട് സർക്കാർ കോളേജുകളിൽ അധ്യാപകനായും ജോലി ചെയ്യുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ സിഗരറ്റുവലി ഒരു ദാർശനികമായി തുടരുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഉടൻ തന്നെ പുകവലിക്കണമെന്നുള്ള ആഗ്രഹം അദ്ദേഹമായിരുന്നു. ഒരു ഹർത്താൽ ദിവസം സിഗരറ്റു വാങ്ങാനായി മാത്രം കാറുമെടുത്ത് കിലോമീറ്ററുകൾ സഞ്ചരിച്ച അനുഭവം ഇന്നും ഓർമ്മയിലുണ്ട്. എൻസിസിയുടെ ഉന്നത സ്ഥാനത്ത് എത്തി നിൽക്കുമ്പോഴും പുകവലി ഒഴിവാക്കുവാൻ പലതവണ ഭീതിഭയം നശിപ്പിച്ചെങ്കിലും ദയനീയമായി പരാജയപ്പെട്ടു.

അങ്ങനെയിരിക്കെയാണ് ഒരു ദിവസം മകൻ പഠിക്കുന്ന കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ പോയതും അവിടെ സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള മെഡിക്കൽ എക്സിബിഷൻ കാണാൻ ഇടയായതും പുകവലിയുടെ ദോഷഫലങ്ങളെ പറ്റിയും അതുണ്ടാക്കുന്ന സാമൂഹിക വിപത്തിനെപ്പറ്റിയും വിശദമായ അറിവ് ലഭിച്ചപ്പോൾ മാത്രമാണ് അതുവരെ ചെയ്തുവന്നിരുന്ന തെറ്റിന്റെ ആഴം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചത്. അന്നു രാത്രി തന്നെ കയ്യിലുണ്ടായിരുന്ന സിഗരറ്റുകൾ കത്തിച്ചുകളയുകയും പുകവലി എന്നെന്നേക്കുമായി ഉപേക്ഷിക്കുമെന്ന് ദൃഢപ്രതിജ്ഞ എടുക്കുകയും ചെയ്തു.

പുകവലി ഒഴിവാക്കി ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മാത്രമാണ് വായിലെ കായ്പ്പുരസം ഒഴിവാക്കിയും ഭക്ഷണത്തിന്റെ ശരിയായ രുചി തിരിച്ചറിയാൻ സാധിച്ചതും. ഒരു സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകൻ എന്ന നിലയിൽ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഇടയിൽ പുകവലിയെ കുറിച്ചും ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തെ കുറിച്ചും ധാരാളം ക്ലാസുകൾ എടുക്കുവാൻ എനിക്ക് അവസരമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി എന്റെ അനുഭവങ്ങൾ ഞാൻ പങ്കുവെക്കാറുണ്ട്.

ഇന്ന് പുകവലിയേക്കാൾ ദോഷമുണ്ടാക്കുന്ന ധാരാളം മയക്കുമരുന്നുകളും ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളും വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഇടയിൽ പ്രചരിക്കുന്നുണ്ട്. വളരെ രഹസ്യമായി ഇത്തരം വസ്തുക്കൾ നൽകി വിദ്യാർത്ഥികളെ നാശത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന സാമൂഹ്യദ്രോഹികൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. അത്തരക്കാരുടെ കെണിയിൽ പെടാതിരിക്കാനും സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് മുന്നറിയിപ്പ് കൊടുക്കുവാനും നാം ജാഗരൂകരായി ഇരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

## അറിഞ്ഞില്ല!!!

സായിപ്രിയ ടി.കെ. ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഗവ. മുണ്ടങ്ങാടംപോയിൽ

അന്നോർത്തില്ല ഞാൻ ഇത് എന്നിലെ സിരകളെ നശിപ്പിക്കുമെന്ന് അന്നറിഞ്ഞില്ല ഞാൻ ഇത് എന്റെ ജീവിതം പാഴാക്കുമെന്ന് അന്ന് കൂടെ ചിരിക്കാനും പുക വളയങ്ങളാക്കി കൂടെ നിന്ന് രസിക്കാനും ഉണ്ടായിരുന്നു കുറേ പേർ അരുതെന്ന് പറഞ്ഞില്ല അന്നാരുമൊന്നും കാരണം അറിഞ്ഞിട്ടില്ല അന്നാരുമൊന്നും എന്നാൽ ഞാനിന്നിരുന്നു ആ പുകയുടെ ദുഷ്ടങ്ങൾ എന്റെ ഹൃദയത്തിലുടനീളം പതറുന്നു. എന്റെ ചുണ്ടുകൾ കറുത്തിരുളുന്നു. എന്റെ ശ്വാസകോശത്തിന് വായു വേണ്ടതായിരിക്കുന്നു.

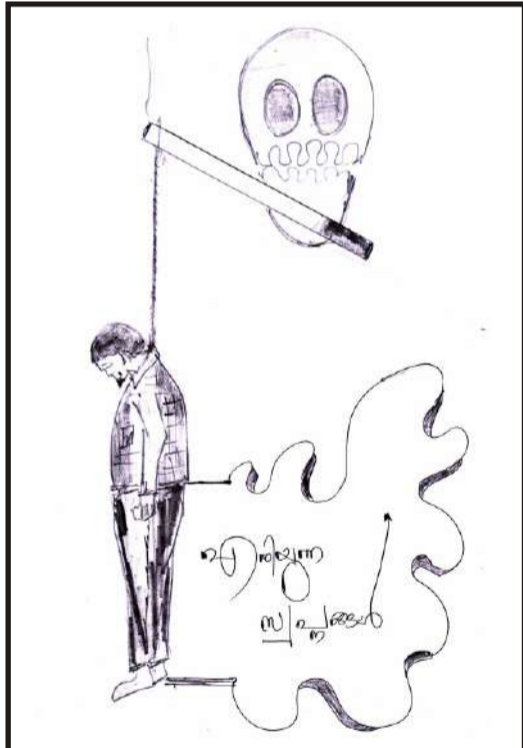
ഇന്നെന്റെ മഹാരോഗത്തിന് അടയാളം അതു മാത്രമാണ്. ജീവിക്കൂ... ഏവരും ഈ രുചിയറിയാതെ...!!

## അരവിന്ദ് ടോമി



# കണ്ണുനീർത്തുള്ളി

വീണ്ടും പലവിധ ലഹരികൾക്കും അടിമയായിക്കൊണ്ടിരുന്നു. കുടിച്ചു കുടിച്ചു സ്വന്തം വീടുവരെ അവൻ വിറ്റു. ആ നാട്ടിലവനൊരു ഭാരമായിത്തീർന്നു. ഉപദ്രവം സഹിക്കവയ്യാതെ നാട്ടുകാർ അവനെ ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിലാക്കി. എന്നിട്ടും അവൻ മാറിയില്ല. അവസാനം കുടിച്ചു കുടിച്ചു മരണകിടക്കയിലെത്തിയപ്പോൾ ഒരിച്ചപ്പോലും അവനെ നോക്കാൻില്ലായിരുന്നു. ആകെയുള്ളത് ആത്മസുഹൃത്തു ശരത് മാത്രം. മരിക്കാനായി കിടക്കുമ്പോൾ അവൻ ശരത്തിനെ അടുത്തുവിളിച്ചു പറഞ്ഞു. എനിക്ക് 'തെറ്റുപറ്റി' ശരത് അവനെ ചേർത്തുപിടിച്ചു പറഞ്ഞു. മദ്യപാനം കൊണ്ട് ഒന്നും നേടാനാവില്ല. എല്ലാം നഷ്ടപ്പെടുകയേയുള്ളൂ. അപ്പോഴേയ്ക്കും അവന്റെ ശരീരം ചലനമറ്റതായി. അവസാനമായി ഒരു കണ്ണുനീർത്തുള്ളി അവന്റെ കണ്ണിൽ നിന്ന് ശരത്തിന്റെ കൈയിലേക്ക് വീണു.



## അയാൾ ....!



ജോസ് ന(മാഹി നേൽ കോളേജ്)

## ഞാൻ അയാളെ

ആദ്യമായി കാണാൻ ചെല്ലുമ്പോൾ അയാൾ എന്തോ എഴുത്തുകാരനായിരുന്നു. ഒരു ഡയറിക്കുറിപ്പോ ആത്മകഥയോ ആവാം. ചിലപ്പോൾ ആത്മഹത്യകുറിപ്പും ആവാം. ആഗ്രഹിക്കുന്നതെല്ലാം നേടിയിട്ടും ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ട അവസ്ഥയിലാണയാളിപ്പോൾ! കഴിഞ്ഞ ദിവസം ഡോക്ടറെ കണ്ടു വന്നതുമുതൽ അയാൾ ഇങ്ങനെയാണ്. ഒരുപാട് വർഷങ്ങൾ നീണ്ട പ്രണയവും വീട്ടുകാരോട് പിണങ്ങിയുള്ള വിവാഹവും ആണെങ്കിലും അവർ സംതൃപ്തരായിരുന്നു. ഒരുപാട് കാലത്തെ കാത്തിരിപ്പിനും ചികിത്സയ്ക്കും ശേഷം ഒരു കുഞ്ഞ് കുടി വന്നപ്പോൾ ആ ജീവിതം കൂടുതൽ നിറമണിയുകയായിരുന്നു. പക്ഷേ എല്ലാം മാറിമറഞ്ഞത് ഒരൊറ്റരാത്രികൊണ്ടായിരുന്നു. രാത്രി താരാട്ടുപാടി ഉറക്കിയ കുഞ്ഞ് പി

ന്നെ കണ്ണുതുറന്നില്ല. ജനിച്ചതുമുതൽ ശ്വാസംമുട്ടലും മറ്റുരോഗങ്ങളും ആയിരുന്നെങ്കിലും ഇങ്ങനെ ഒരു യാത്ര... അവർക്ക് താങ്ങാവുന്നതിലും അപ്പുറമായിരുന്നു. കഴിഞ്ഞ ദിവസമാണതിന്റെ കാരണം ഡോക്ടർ ഇയാൾക്ക് വിശദീകരിച്ചത്. 'സഡൻ ഇൻഫന്റ് ഡെത്ത് സിൻഡ്രോം' (Sudden Infant death Syndrome) എന്ന ഓമനപേരിട്ട് ഡോക്ടർമാർ വിളിക്കുന്ന രോഗം! ഇതിന്റെ കാരണമോ? ചോരത്തിളപ്പിന്റെ ഓട്ടുപാച്ചിലിനിടയിലെ വിടെയോ അയാൾക്ക് കൂട്ടായ പുകവലി ശീലം! ആ പുക അയാളുടെ കുഞ്ഞിനെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. അയാളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ ചിതയിൽ നിന്നുയർന്നത് അയാൾ വലിച്ചുകളഞ്ഞ പുകച്ചുരുളുകളാണ്. തന്റെ കുഞ്ഞിനെ കൊന്നത് തന്നെ എന്നുള്ള തിരിച്ചറിവാവാം അയാളെ അസംസ്ഥനാക്കിയത്. കൈയിൽ പേനയും ചുണ്ടിൽ സിഗരറ്റും ചേർത്തു വെച്ച് അയാൾ അസംസ്ഥനായി ചിന്തിക്കുകയാണ്! അടുത്ത സിഗരറ്റ് എങ്ങനെ തിരികൊള്ളുത്താം എന്നാവാം!





# പിറന്നാൾ സമ്മാനം



നിമി ജി.കെ. സൈറ്റോടെക്നോളജിസ്റ്റ് എം.സി.സി.

നേരം പുലരുന്നതേയുള്ളൂ. മാലതി ടീച്ചർ പതിവിലും നേരത്തെ ഉണർന്നു. ഇന്നത്തെ പ്രോഗ്രാമിന്റെ പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വം ടീച്ചർക്കാണ്. സൂര്യന്റെ കിരണങ്ങൾ തട്ടി തലോടിയപ്പോൾ വൃന്ദ മെല്ലെ കണ്ണുതുറന്നു. മാലതി ടീച്ചറുടെ മകളാണ്. പത്താം തരത്തിൽ പഠിക്കുന്നു. അവൾ മെല്ലെ എഴുന്നേറ്റു. ജനാലയിലൂടെ പുറത്തേക്കു നോക്കിയിരുന്നു. മനസ്സിൽ വല്ലാത്തൊരു ഭാരം എങ്കിലും കഴിഞ്ഞ 4 വർഷമായി തന്നെ തേടി എത്താറുള്ള പിറന്നാൾ സമ്മാനം അവൾക്ക് സ്നേഹവും, വാത്സല്യവും തെല്ലു സന്തോഷവുമെക്കെയാണ്. വൃന്ദയുടെ ചിന്തകൾ 4 വർഷം പിന്നിലേക്ക് പോയി.

മെയ് 31 പുകയില വിരുദ്ധദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി കുട്ടികൾക്ക് 'ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്' നൽകുന്നതിനായി ക്യാൻസർ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ ടിം അടങ്ങുന്ന

വാഹനം വൃന്ദയുടെ സ്കൂളിന്റെ മുന്നിലെത്തി. സ്കൂൾ അകണത്തിൽ നിറച്ചിരുന്ന ഹെൽത്ത് ഓഫീസറും ടീച്ചർസും, പി.ടി.എ.ഓ.വഹികളും പിന്നെ ഏറ്റവും ആകർഷകമായി സ്കൂളിന്റെ ബാൻഡ് മേളവും.

നിറഞ്ഞ സന്ദർശനം, സ്വാഗത പ്രസംഗവും അധ്യക്ഷ പ്രസംഗവും കഴിഞ്ഞു. ക്ലാസ് എടുക്കുന്നതിനായി ഡോക്ടർ എഴുന്നേറ്റു. പുകയിലയുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളെ കുറിച്ചും അതുകൊണ്ട് വരാവുന്ന രോഗാവസ്ഥയെ കുറിച്ചും മറ്റും വിശദമായ വിവരണം നൽകി ഡോക്ടർ സദസ്യരെ കൈയിലെടുത്തു. ക്ലാസ് കഴിഞ്ഞതും ബാൻഡ് ട്രൂപ്പിന്റെ മുൻനിരയിൽ നിന്ന വെളുത്തു മെലിഞ്ഞ സുന്ദരിക്കുട്ടി പൊട്ടിക്കരയുവാൻ തുടങ്ങി ഡോക്ടറുടെ കണ്ണുകൾ ആ കുട്ടിയിൽ പതിഞ്ഞു. തന്റെ മകളുടെ പ്രായത്തിലുള്ള ഒരു കൊച്ചു സുന്ദരിക്കുട്ടി. സ്കൂളിന്റെ പ്രധാന അധ്യാപകനോട് ഡോക്ടർ അവളെ കുറിച്ചന്വേഷിച്ചു.

രണ്ട് വർഷം മുമ്പ് പോലീസുദ്യോഗസ്ഥനായിരുന്നു അവളുടെ പിതാവ്. അവളുടെ പിറന്നാൾ ദിനത്തിൽ ഒരു വാക്കുറിയാടത്തെ നെറുകയിൽ ചുട്ടുചുരമ്പനം നൽകാതെ ശ്വാസ കോശാർബുദം എന്ന

മഹാവിപത്തിന് കീഴടങ്ങി ലോകത്തോട് വിടപറഞ്ഞു. ജോലിയുടെ സമ്മർദ്ദവും, കൂട്ടുകെട്ടും അവളുടെ പിതാവിനെ ഒരു മദ്യപാനിയും, ചെയ്ൻ സ്മോക്കറും ആക്കി. പലരും ഉപദേശിച്ചു, പക്ഷേ, അയാൾ ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഒടുവിൽ വിട്ടുമാറാത്ത പനിക്കും ചുമക്കും ഉത്തരം 'ശ്വാസകോശ അർബുദം' ആയിരുന്നു. നിർഭാഗ്യവശാൽ 'മെയ് 31' അവളുടെ പിറന്നാൾ ദിനവും, പിതാവിന്റെ ഓർമ്മദിനവുമായി.

അവളുടെ കഥകേട്ട ഡോക്ടർ അവളെ അടുത്തേക്ക് വിളിച്ചു. തന്റെ മകൾക്കായി വാങ്ങിയ പെൻസിൽ ബോക്സ് വൃന്ദയ്ക്ക് പിറന്നാൾ സമ്മാനമായി നൽകി. അവളുടെ കണ്ണുനീർ തുടച്ചു. അന്നുമുതൽ എല്ലാവർഷവും മെയ് 31 വൃന്ദയെ തേടി ഡോക്ടറുടെ പിറന്നാൾ സമ്മാനം എത്തും. 'വൃന്ദ' നീ ഇനിയും സ്കൂളിൽ പോകാൻ തയ്യാറായില്ലേ, മാലതി ടീച്ചറുടെ ചോദ്യം അവളെ ചിന്തയിൽ നിന്നുണർത്തി. അവൾ പതിവുപോലെ ഒരുങ്ങുവാൻ തുടങ്ങി. ഇനിയും ഇതുപോലുള്ള കരഞ്ഞുകലങ്ങിയ വൃന്ദമാർ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടാതിരിക്കാൻ, പിതാവിന്റെ സ്ഥാനത്ത് ശൂന്യത അനുഭവപ്പെടാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് പ്രയത്നിക്കാം.



ആഷ്ലി കെ.സി.

എന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ അദ്ദേഹം ഒന്നുചിരിച്ചു. ആ ചിരിയിൽ രണ്ട് അർത്ഥം ഉണ്ടായെന്ന് ഞാൻ സംശയിച്ചു. ഞാൻ അദ്ദേഹത്തിനെ നോക്കി ചിരിക്കുന്നുവെന്ന രീതിയിൽ പല്ലു കാണിച്ചു. അദ്ദേഹം എനിക്കൊളേറെ എന്റെ കറപിടിച്ച പല്ലുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുവെന്ന് തോന്നിയപ്പോൾ പിന്നീട് ചിരിക്കാൻ എന്റെ പല്ലുകൾ മടികാണിച്ചു.

രണ്ട് ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഉറക്കം വരാതെ വർത്താചാനൽ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ 'പാർട്ടി പ്രസിഡണ്ട് രാമചന്ദ്രൻ അർബുദം വന്ന് അന്തരിച്ചു' എന്ന വാർത്ത എന്റെ കണ്ണുകളിലൂടെ മിന്നിമാഞ്ഞു പോയി. ഒരു നിമിഷം ശരീരം മരവിച്ച് ഹൃദയസ്തംഭനം നിന്നത് പോലെ ഞാൻ കസേരയിൽ ഇരുന്നു.

കുറച്ച് ദിവസത്തേക്ക് ഞാൻ ഓഫീസിൽ പോയില്ല. മരിച്ചുകിടന്ന ആ മനുഷ്യനെ കാണാനും പോയില്ല. ദേഷ്യത്തേക്കാളേറെ എനിക്കപ്പോൾ എനോട് തന്നെ വെറുപ്പ് തോന്നി. ആ രോഗം എനിലേക്കും പടർന്നുകയറുമോ എന്ന ഭയം എന്നെ പിൻതുടർന്നു. പതുക്കെ പതുക്കെ ഞാൻ സിഗരറ്റിനെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ തുടങ്ങി. വലിക്കുന്നതിന്റെ എണ്ണം കുറച്ചു. എനിക്കൊണ്ട് മുഴുവനായും നിർത്താൻ കഴിയാത്തതിനാൽ ഡോക്ടറെ സമീപിച്ചു. ഇന്ന് ഞാൻ പുകവലി ഇല്ലാത്ത സന്തോഷമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നു. ഞാൻ ഞാനായി എനിക്കൊരു കുടുംബവും ജീവിതവും ഉണ്ടായി. പുകയിലയുടെ സഹായം ഇല്ലാതെ തന്നെ.



RAM MOHAN K. S. STATION MASTER, CHANDEL

63രിക്കലാ ചുമന്ന കണ്ണുകളിലേക്കും പുകയുന്ന ചുണ്ടുകളിലേക്കും നോക്കുമ്പോൾ എനിക്കാരോധനയായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കഴിഞ്ഞ കണ്ണുകളിൽ ജീവൻ തുടിച്ചിരുന്നു. ഞാനും അദ്ദേഹത്തെപ്പോലെ, ആളുകൾ ബഹുമാനത്തോടെ നോക്കികാണുന്ന ആളുകളെപ്പോലെ ആഗ്രഹിച്ചു. ജീവിതത്തിന്റെ കാൽപകുതിയിൽ എന്റെ യൗവ്വനകാലത്ത് ഞാൻ അദ്ദേഹത്തെപ്പോലെ ആകാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. എരിയുന്ന സിഗരറ്റ് വിരലുകൾക്കിടയിൽ മുറുകിപ്പിടിക്കുമ്പോൾ നെഞ്ചിനകത്ത് ആകെ ചക്രശ്വാസം വലിക്കുംപോലെ. എന്നിട്ടും കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി ആ മനുഷ്യനെപ്പോലെ ഗർവ്വോടെ ഞാൻ സിഗരറ്റ് ഉള്ളിലേക്കെടുത്തു. പിന്നീടതിന്റെ എണ്ണവും കുടിക്കുവാനുണ്ടായി. കോളേജ് ജീവിതത്തിന്റെ പകുതിയിൽ തന്നെ ഞാൻ സിഗരറ്റിന് അടിമപ്പെട്ടു. ഒരു ദിവസം 3,4 പാക്കറ്റ് ആയി. എന്നിട്ടും ഞാൻ ആ മനുഷ്യനെ അനുകരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. മാസികകളിൽ വന്നിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുഖം ഞാൻ വെട്ടിമുറിച്ചെടുത്ത് ചുമരുകളിൽ ഒട്ടിച്ചു. അങ്ങനെയൊക്കെ ജീവിതം കഴിഞ്ഞ് ഞാൻ എന്ത് ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ നിൽക്കുമ്പോൾ ദിവസവും അമ്മയുടെ വഴക്ക് കേട്ട് എഴുന്നേൽക്കുന്ന എനിക്ക് ഒരു ഫോൺ കോൾ വന്നുവെട്ടിയുണർന്നു. എൽ.ഐ.സി. ഓഫീസിൽ എനിക്കൊരു ജോലി. മാസാമാസം 8000 ശമ്പളം. പോകാൻ ഒരു താൽപര്യവും ഇല്ലാതെ ഞാൻ. ആ ജോലിയിൽ കയറി സിഗരറ്റ് പുകയ്ക്കാത്ത ജീവിതം എനിക്ക് അസാധ്യമാണെന്ന് തോന്നി. ഒഴിവ് സമയങ്ങളിലെല്ലാം ഞാൻ സിഗരറ്റ് ആഞ്ഞുവലിച്ചു. ആ മനുഷ്യനെപ്പോലെ ഒരു പാർട്ടി പ്രവർത്തകൻ ആവാത്തതിൽ ഞാൻ ആവലാതിപ്പെട്ടു. എന്നിട്ടും എന്റെ ജോലി ഞാൻ ഉപേക്ഷിച്ചില്ല. കിട്ടുന്ന ദിവസങ്ങളിലെല്ലാം ഞാൻ രാമചന്ദ്രൻ ചേട്ടനെ കാണാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുകയുന്ന സിഗരറ്റിനോട് എനിക്കസൂയതോന്നി. പ്രസിഡണ്ടിനെ പോലെ ഞാനും ആകണം എന്നാഗ്രഹിക്കുന്നു

**നേതൃയുടെ പിന്നണിയിൽ**  
ചീഫ് എഡിറ്റർ  
ഡോ. സതീശൻ ബാലസുബ്രഹ്മണ്യൻ  
പത്രാധിപസമിതി  
ഡോ. ഫിൻസ് എം. ഫിലിപ്പ്  
ഡോ. എ.പി.നീതു  
ഡോ. വി. രാമചന്ദ്രൻ  
മേജർ പി. ഗോവിന്ദൻ  
ശ്രീ. ചാലക്കര പുരൂഷ്വര  
ശ്രീ. (പദീപ്) ടി.സി  
ശ്രീ. ദയാനന്ദൻ മാസ്റ്റർ



## Choose to be A writer

Gayathri, BA Literature, SN College, Knr

When I see these burnt ashes  
fullness of satisfaction fills me up  
It brings me back to a time-  
a time I picturized ashes as oozing pleasure  
the time where I still hang up with the stick of smoke  
But the pleasure I felt those days  
stole my leisure times at hospitals,  
where I started writing,  
even though many times it ended up with crushed bits  
Still the smoke of those written bits  
Gave me the desire to write more  
Just like the cigarettes does 'But without harm'  
Smoking tried to take my life away  
While writing gave me hope



# ഹൃദയം പർശിമാമ ഒരു പുകയില ചിന്ത

(പുകയിലയും ഹൃദ്രോഗങ്ങളും എന്നതാണ് 2018 മെയ് 31, ലോക പുകയില വിരുദ്ധ ദിനമായി ആചരിക്കുമ്പോഴുള്ള പ്രമേയവും കേന്ദ്രബിന്ദുവും)

ഡോ. ശ്യാം എൻ. (സെക്രട്ടറി, കാർഡിയോളജിക്കൽ സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ, കേരളം ചാപ്റ്റർ)



പുകയിലയ്ക്ക് അടിമയായ വ്യക്തിക്ക് ലഭിക്കുന്നതായി പറയപ്പെടുന്ന ആനന്ദകരമായ അവസ്ഥ, മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനം തുടങ്ങിയ മിഥ്യകളെ തുറന്നുകാട്ടുകയാണ് പുകയില വിരുദ്ധ ദിനാചരണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. പുകയിലയിലും വരുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചും ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഹൃദയത്തിനുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങൾ എന്നിവയും അവയ്ക്കുള്ള പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും ഇതിൽ ലക്ഷ്യമിടുന്നു. പുകയില ഉപയോഗം നിമിത്തമുള്ള മരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനുള്ള വിപുലമായ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ ഈ ദിനാചരണത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടത്തുന്നു. ഈ വർഷം 'മനുഷ്യ ഹൃദയത്തിനാണ് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത്'.

നവതിൽ മാത്രമല്ല, പുകയേൽക്കുന്നവരേയും ബാധിക്കും. (സെക്കന്റ് ഹാൻഡ് സ്മോക്ക്) ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലെ പുകവലി, പുകവലിക്കാത്ത, അതേസമയം പുക ഏൽക്കുന്നവരുടെ ഹൃദയത്തെ 25 മുതൽ 30 ശതമാനം വരെ അപായപ്പെടുത്തുകയും അവരിൽ ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. അടുത്ത കാലത്ത് പുറത്തിറങ്ങിയ ആഗോള ഗാറ്റ്സ് 2 റിപ്പോർട്ടനുസരിച്ച് ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലെ പുകയില ഉപയോഗം ഗാറ്റ്സ്-1 റിപ്പോർട്ടിലെ 17.5 ശതമാനത്തിൽ നിന്ന് 20.8 ശതമാനമായി കൂടി. സിഗരറ്റും മറ്റു പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളും സംബന്ധിച്ച നിയമ (COTPA)ത്തിലെ നാലാം വകുപ്പിലൂടെ ജോലി സ്ഥലങ്ങളിൽ പുകവലി നിരോധനം കർശനമാക്കണമെന്ന് ഈ കണ്ടെത്തൽ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. നിലവിലുള്ള നിയമങ്ങൾ കർശനമായി നടപ്പാക്കുന്നതിന് ജില്ലാ തലങ്ങളിൽ ഉന്നതതല ഫോറങ്ങൾ വേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ഫോറങ്ങൾ കാലാകാലങ്ങളിൽ വികസനപ്രവർത്തനങ്ങൾ അവലോകനം ചെയ്ത് പ്രശ്നങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുകയും

അവ പരിഹരിക്കുന്നതിലേയ്ക്കായി സർക്കാരിന്റെ ശ്രദ്ധ ക്ഷണിക്കുകയും വേണം. ഇത്തരം സമിതികൾ ഇപ്പോൾ കേരളത്തിൽ നിലവിലുണ്ട്. എല്ലാമാസത്തിലും ഈ സമിതികൾ യോഗം ചേരുമ്പോൾ കോട്പ (COTPA) നടപ്പാക്കൽ കാര്യപരിപാടിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും പ്രവർത്തനം പരിശോധിക്കുകയും ചർച്ച ചെയ്യുകയും അവലോകനം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ശക്തമായ ഈ മാതൃകാപരിപാടിയിലൂടെ ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലെ പുകവലി നിരോധനം കർശനമാക്കാവുന്നതാണ്. ഇതിലൂടെ ഏവരുടെയും ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും മറ്റു ദോഷങ്ങളെ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യാം. ആരോഗ്യപരമായി ചിന്തിച്ച് പുകയിലയും ഹൃദയവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ലോകാരോഗ്യ പുകയില വിരുദ്ധ ദിനാചരണത്തിലൂടെ നമുക്ക് സ്പഷ്ടമാക്കാം.

### രംഗം ഒന്ന് - ജീവിതം

ഒരു സന്തുഷ്ട കുടുംബം രംഗത്ത് ഭർത്താവ് സുമുഖൻ, വലിയ ഉദ്യോഗസ്ഥൻ, വീട്ടമ്മയായ ഭാര്യ, അല്ലെങ്കിൽ വേണ്ട കുടുംബനിലവാരം ഒന്നുകൂടി ഉയർത്തിക്കളയാം.. ഭാര്യയും ഉദ്യോഗസ്ഥ... നല്ല ശമ്പളം... രണ്ട് കുട്ടികൾ ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്നു. ഭർത്താവിന് ഇരുപതുവയസ്സ് മാത്രമാണ്. വലിയവീട്, ഒരു ആഡംബരകൊറ്റം മുറ്റത്ത് കിടക്കട്ടെ... ഒരു അലങ്കാരത്തിന്...

## പുകവലി, മദ്യപാനം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരം

ഡോ.നീതു എ.പി.

ചിരിയും കളിയും ഒക്കെ നിറഞ്ഞ കുടുംബം. അല്ലെങ്കിൽ അലോസരങ്ങൾ മാത്രം. (ഏതൊരു കുടുംബത്തേയും പോലെ) അയൽവാസികൾക്കും അവരെ പറ്റി പ്രത്യേകിച്ചൊന്നും പറയാനില്ല. അല്ലെങ്കിലും ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ആരെയെങ്കിലും ആരും മൊന്നും പറയാനില്ലല്ലോ.. എന്നാൽ മരിച്ചുകഴിഞ്ഞാലോ?..

### രംഗം രണ്ട്.

നമുക്കൊരു മരണരംഗം സങ്കല്പിക്കാം. നമ്മുടെ കഥാനായകന്റെ മരണം തന്നെയാണ് ചിത്രീകരിക്കാം... മരണവീടുകളിലാണല്ലോ എല്ലാവിധ സംഭാഷണങ്ങളും തുടങ്ങുക. മൂന്നു സാഹചര്യങ്ങൾ സങ്കല്പിച്ചുനോക്കാം.

### സാഹചര്യം 1

കഥാനായകൻ സ്വന്തം വൈക്ക് അപകടത്തിൽ പെട്ട് മരിക്കുന്നു.

മരണവീട്ടിൽ നടക്കുന്ന ചില സംഭാഷണങ്ങളിലേക്ക്... 'എന്തു നല്ല മനുഷ്യനായിരുന്നു. ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഒന്നുമില്ല താനും. എന്ത് സന്തോഷമായിരുന്നു. കഷ്ടം ഇനിയും എത്രകാലം ജീവിക്കാനുള്ളതായിരുന്നു. 35 വയസ്സല്ലേയുള്ളൂ...?' 'ശരിയാണ് - കഴിഞ്ഞ ദിവസം കൂടി എനോട് വിശേഷം ചോദിച്ചതാണ്. വളരെ സൂക്ഷിച്ചു വണ്ടിയോടിക്കാറുള്ളു. ആ നശിച്ച ലോറിക്കാരൻ... ഇനി ആ പെണ്ണുവിളയുടെയും കുട്ടികളുടെയും കാര്യമാലോചിക്കുമ്പോഴാണ്...' കരയുന്നു! വിതുമ്പുന്നു... (ശരിക്കും കരയുകയാണോ... അഭിനയിക്കുകയാണോ.. എന്നറിയില്ല)

### സാഹചര്യം 2

കഥാനായകൻ അർബുദം ബാധിച്ചു മരിക്കുന്നു. വീണ്ടും മരണവീട്ടിലെ സംഭാഷണങ്ങളിലേക്ക്... 'വലിയും കുടിയും ഒന്നുമില്ലാത്ത മനുഷ്യനായിരുന്നു. എന്നിട്ടും അയാൾക്കിത് വന്നല്ലോ. ഇവർ ചികിത്സയൊന്നും എടുത്തില്ലേ? പച്ചിലകൊണ്ട് മാത്രം കാൻസർ മാറ്റുന്ന ആളെ എനിക്കറിയാമായിരുന്നു. മഹാസിദ്ധൻ. ഇനിയിപ്പം പറഞ്ഞിട്ടെന്താ... പാവം ഭാര്യയും കുട്ടികളും, ജീവിതം ഇത്രയൊക്കെയുള്ളൂ... (ദീർഘനിശ്വാസം...)

### സാഹചര്യം 3

കഥാനായകൻ പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ ദുശ്ശീലങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടായ രോഗങ്ങൾ നിമിത്തം മരിക്കുന്നു. ഇനി സംഭാഷണങ്ങളിലേക്ക്...

'അല്ലെങ്കിലും ഭയങ്കരവലിയും കുടിയുമായിരുന്നു. എപ്പോഴും കൈയ്യിൽ എരിയുന്ന സിഗരറ്റ് കാണും. അടുത്ത് നിന്നാൽ പോലും ശ്വാസംമുട്ടും. ആ പെണ്ണുവിളക്ക് ഇതോർത്ത് സമാധാനം കിട്ടിയിരുന്നില്ല. അതെപ്പോഴും കരച്ചിലാണ്.'

'കണ്ടിട്ട് ടെൻഷൻ ആവുന്നു. ഞാൻ ഇത്രയൊന്നും വലിക്കാറില്ല. എങ്കിലും നിർത്തിയേക്കാം. നമുക്ക് കഴിയില്ലേ ഇത്ര വേഗം മരിക്കാൻ. നാളെത്തന്നെ ഒരു ചെക്ക് അപ്പ് നടത്തിയേക്കാം.'

മൂന്ന് സാഹചര്യങ്ങളെയും ഒന്ന് അവലോകനം ചെയ്താലോ.

- 1 അപകടത്തിൽ മരിച്ചയാൾ നല്ല മനുഷ്യനായിരുന്നു. അയാൾ നാട്ടുകാരുടെ സഹതാപം നേടി. മരിച്ചതിന് ശേഷം കുടുംബത്തിന് നഷ്ടമായി എന്നല്ലാതെ നാട്ടുകാർക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് നേട്ടമൊന്നുമുണ്ടായില്ല
- 2 അർബുദം ബാധിച്ചു മരിച്ചയാൾ -അതു നല്ല മനുഷ്യൻ. സഹതാപതരംഗം സൃഷ്ടിക്കാൻ അയാൾക്ക് കഴിഞ്ഞു. അർബുദത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ചർച്ച തന്നെ അഴിച്ചുവിടാൻ അയാളുടെ മരണം കൊണ്ടുസാധിച്ചു. രോഗത്തെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് (ശരിയോ, തെറ്റോ) കൈമാറാൻ അയാൾ സാഹചര്യമൊരുക്കി.
- 3 പുകവലിച്ച് മരിച്ചയാളോ? നാട്ടുകാരുടെ വെറുപ്പ് സമ്പാദിച്ചു. വെറും വലിയും കുടിയുമായി പണം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയവനല്ലേ... എന്നാൽ നാട്ടുകാരിൽ പുകയില ചർച്ചാവിഷയമാക്കാനും ഭയം നിമിത്തമാണെങ്കിലും പുകവലി നിർത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാനും, സ്വന്തം ആരോഗ്യം എന്തിനേക്കാളും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്ന് തീരുമാനിക്കാനും അയാൾ കാരണക്കാരനായി. അപ്പോൾ ആരാണ് ഹീറോ? നമ്മുടെ പുകവലിക്കാരൻ തന്നെ. വലിയ സാമൂഹിക പ്രവർത്തനമല്ലേ അയാൾ ചെയ്തത്? പിന്നെ നിഷ്ക്രിയ പുകവലിയിലൂടെ നാട്ടുകാരുടെ ശ്വാസകോശവും രോഗാതുരമാക്കി കാണും, നമ്മുടെ ഹീറോ. ഈ രീതിയിൽ സാമൂഹിക പ്രവർത്തനം നടത്താനാഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് വലിയും കുടിയും തുടരാം. കുറെ ആളുകളെയെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് നല്ല പാതയിലേക്ക് നയിക്കാനുള്ളതാണ്. ജീവനോടെയിരുന്ന സ്വന്തം പ്രവൃത്തികൾ കൊണ്ട് മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാവാം എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവർക്ക് പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നീ ദുശ്ശീലങ്ങൾ നിർത്തുകയോ, അതിനെക്കാളുപരി തുടങ്ങാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം... ജീവിതം നിങ്ങളുടെതാണ്, തീരുമാനവും നിങ്ങളുടേത്.



## പുകയില ശീലങ്ങൾ

ടി.എം.ബാലരാമൻ അഴീയൂർ

വിദ്യാർത്ഥികളേ! നിങ്ങൾക്കറിയാമോ പുകവലി ശീലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ദുരിതങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ വിതക്കുമെന്ന സത്യം തുടക്കത്തിൽ ചുമച്ചും പിന്നെ പിന്നെ പരമാന്ദ്രവും തിടുകത്തിൽ തുടരെ തുടരെ പുകച്ചുരുൾ വീഴുന്നുണ്ടെന്നു കാലക്രമേണയവർ പുകവലി ശീലത്തിനടിമയായ്മാറുന്നു കാലന്റെ കരാളെ ഹസ്തത്തിലകപ്പെട്ടുപോകുന്നു അകാലം, പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ സുഗമമായ നടത്തുവാനി ഭൂതത്തിൻ പുകയുളളിലേ നിറക്കണം നാളുകൾപോകവേ നിങ്ങളിലേവാര പിശാചി-നടിമയായ മാറ്റം നിശ്ചയത്തിൻശേഷം, നിക്കോട്ടിനെന്നുള്ള മാർകവിഷാംശ മുളളിലെയൊട്ടിപ്പേർന്നു നൃത്തമാടുന്നു. നിങ്ങളിൻ ലിവറും, ഹൃദയ ദിത്തിയും ആമാശയവുമെന്നാളവും തകരുന്നു ഭീകരമാം കേൻസറും ഹൃദ്രോഗവും മുറ്റുള്ള മാർക രോഗങ്ങളും നിങ്ങളെ വീഴുന്നുണ്ടെന്നു നിങ്ങളിൻപരിപ്പും ജീവിതവുമെല്ലാം കട്ടപ്പുകമാത്രം ദാർക്കുവിൻ മക്കളേ, സിഗരറ്റ് പോലെതന്നെ ബീഡിയും കഞ്ചാവു നിങ്ങളെ മൃഗസമാനമായ മാറ്റിമറിക്കുന്നു നിങ്ങളിൻ കുടുംബബന്ധം മറക്കുന്നു ദുഷ്കർമ്മം ചെയ്യിക്കുന്നു നിങ്ങൾലഹരിയിലിടുന്നിടിക്കുന്നു. പുകയില ശീലം വേണ്ട വേണ്ട

## രചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു

നേതാ വാർത്താപത്രികയിലേക്ക് സ്കൂൾ, കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികൾ, അദ്ധ്യാപകർ, സമൂഹത്തിലെ വിവിധ മണ്ഡലങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് സൃഷ്ടികൾ നൽകാവുന്നതാണ്. ചെറുകഥ, ചെറുകവിത, നൂറുനൂറുകൾ, അനൂഭവകുറിപ്പുകൾ, കാർട്ടൂണുകൾ, ചിത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ അയച്ചു തരാവുന്നതാണ്. രചനകൾ മാലികമായിരിക്കണം. എല്ലാ സൃഷ്ടികളുടെയും ആശയം വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ഹാൻഡ്, പാൻപരൾ, ബീഡി, സിഗരറ്റ്, മദ്യം, വെറ്റിലമുറുക്ക് തുടങ്ങിയ അർബുദ കാരണങ്ങളായ ശീലങ്ങളെ അകറ്റുക എന്നതാവണം. പ്രസ്തുത സന്ദേശങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാത്ത സൃഷ്ടികൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതല്ല.

\*സൃഷ്ടികൾ അയക്കേണ്ട വിലാസം  
എഡിറ്റർ, നേതാ വാർത്താ പത്രിക, കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓക്സോളി വിഭാഗം  
മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ, മുഴിക്കര പി.ഒ. തലശ്ശേരി, കണ്ണൂർ (ജില്ല)  
E-mail tccthalassery@gmail.com Phone : 9496048812, 9496048817

\*വർഷത്തിൽ മൂന്ന് തവണ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന 'നേതാ', കണ്ണൂർ, കാസർഗോഡ്, മാഹി, കോഴിക്കോട്, വയനാട്, പാലക്കാട്, മലപ്പുറം തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിലെ സ്കൂളുകൾ, ക്ലബ്ബുകൾ, ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങൾ മുതലായവയിൽ വിതരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യ പ്രസിദ്ധീകരണമാണ്.

