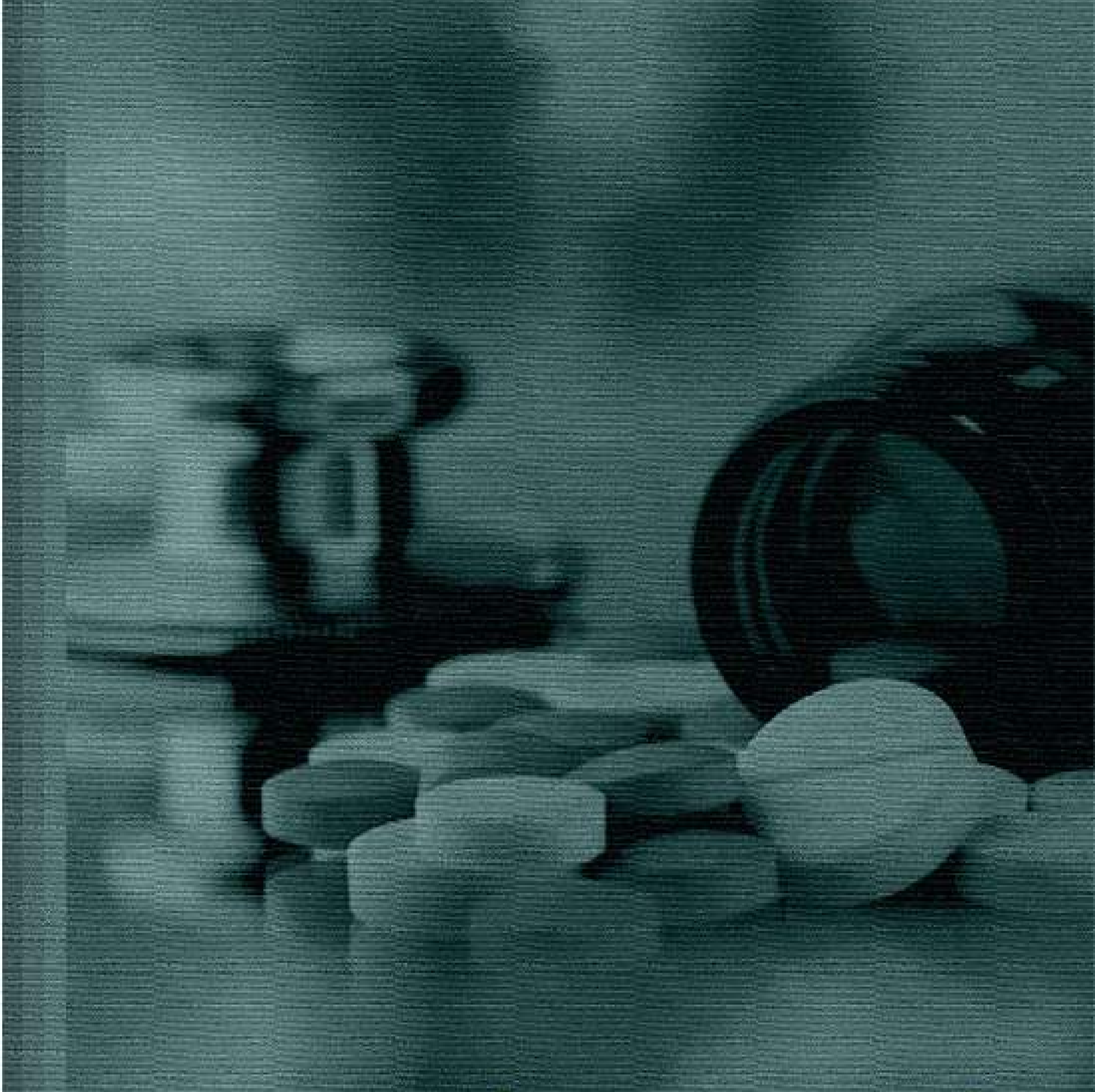
ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്

മാസിക



പ്രതിരോധത്തെ വെല്ലുന്ന ലഹരി..

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ക്ലബ്

എ.എം.എച്ച്.എസ്.സ്കൂൾ വേങ്ങൂർ

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ഉപദേശക സമിതി

സൈനുദ്ദീൻ
(പ്രിൻസിപ്പൽ)

സലാം.ടി
(ഹെഡ്മാസ്റ്റർ)

ഹനീഫ.പി
(മാനേജ്മെന്റ് പ്രതിനിധി)

ടീച്ചർഎഡിറ്റേഴ്സ്

ഇർഫാൻ ഹബീബ് ഹുദവി

നദീറ എ

സ്റ്റുഡന്റ് എഡിറ്റർ

അഷ്മിൽ മുഹമ്മദ്

സമർപ്പണം

കരുണ വറ്റിയ ഇസ്രാഈൽ ഭീകരതരുടെ തോക്കിന് മുമ്പിൽ ജീവിതം ഹോമിക്കപ്പെട്ട ഫലസ്ഥീനിലെ പിഞ്ചോമനകൾക്കു മുമ്പിൽ.......

സന്ദേശം

സലാം ടി
(ഹെഡ്മാസ്റ്റർ)

കുട്ടികൾക്ക് ഊർജ്ജസ്വലമായ ചിന്തകളും കലാപരമായ കഴിവുകളും കൃത്യമായി പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു വേദിയാണ് സ്കൂൾ മാഗസിൻ. ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് വിദ്യാർത്ഥികളാണ് മാഗസിൻ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. മലയാളം ടൈപ്പിംഗ് കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഇത് നല്ല ചുവടുവെപ്പാണ്."പ്രതിരോധത്തെ വെല്ലുന്ന ലഹരി"എന്ന തലക്കെട്ടിൽ മാഗസിൻ പുറത്തിറക്കുവാൻ ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിച്ച ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ക്ലബ് അംഗങ്ങൾക്കും ഉപദേശങ്ങൾ നൽകിയ അധ്യാപകർക്കും എല്ലാവിധ അഭിനന്ദനങ്ങളും നേരുന്നു

സന്ദേശം

ഹനീഫ പി
(മാനേജ്മെന്റ്പ്രതിനിധി)

2023-24 അധ്യയന വർഷത്തെ പഠന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ക്ലബ് ഒരു മാഗസിൻ പുറത്തിറക്കുന്ന സന്തോഷവിവരം അറിയാൻ കഴിഞ്ഞു. നമ്മുടെ മാതൃഭാഷയായ മലയാളത്തിന്റെ ടൈപ്പിംഗ് പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഈ ഉദ്യമം പ്രശംസനീയമാണ്. ഭാവിയിൽ രചനാ
രംഗത്ത് വിസ്മയങ്ങൾ തീർക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഇത് ഒരു സുവർണാവസരം ആവട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഈ സദുദ്യമത്തിന് എല്ലാവിധ ഭാവുകങ്ങളും നേരുന്നു

ആമുഖം

ഇന്ന് താരതമ്യേന യുവാക്കളിലും വിദ്യാർത്ഥികളിലും കാണപ്പെടുന്ന ഭീകരമായ അവസ്ഥയാണ് Drug addiction. ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെട്ട് പോകുന്നത് വഴി ജീവിതം വളരെ മോശമായ നിലവാരത്തിലെത്തുകയും അത് ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വരെ നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മാത്രമല്ല നിരവധി ശാരീരിക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇത് കാരണമാകുന്നു. മക്കളുടെ ഏതൊരു ചെറിയ പ്രശ്നവും തിരിച്ചറിയുന്നത് അമ്മമാരാണ്. എന്നാൽ അമ്മമാരുടെ ചെറിയ ഒരു നോട്ടക്കുറവ് പോലും മക്കളെ Drug addiction പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളിലാണ് എത്തിക്കുന്നത്. അതിനാൽ നാം കൂടുതൽ ജാഗ്രത പുലർത്തണം.

മയക്കുമരുന്നിനെക്കുറിച്ചും മയക്കുമരുന്ന് ആസക്തിയെ കുറിച്ചും കൂടുതൽ നോക്കാം

അനുഭവത്തിൽ നമുക്ക് മാറാം

ലേഖനം/അഷ്മിൽ കൈപ്പള്ളി

മയക്കുമരുന്ന് അടിമപ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിയെ അതിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കണമെങ്കിൽ മുമ്പ് മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചവരുടെ വാക്കുകൾ കൊണ്ട് മാത്രമാണ്.അതേപോലുള്ള ചില വ്യക്തികൾ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ കൂടെ തന്റെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുന്നു.അത്തരം ചില അനുഭവങ്ങൾ താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്നു:-

“ജീവിക്കലായിരുന്നില്ല എന്റെ ജീവിതലക്ഷ്യം...അത് ഉയർന്നുകൊണ്ടിരുന്നു. തിരിച്ചുവരാത്ത ഒരു ബിന്ദുവിലേക്ക് ഞാൻ താഴോട്ടുള്ള സർപ്പിളമായി വീഴുകയായിരുന്നു. വർഷങ്ങളായി, എന്റെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ എന്നെ അനുവദിക്കുമെന്ന തെറ്റായ വിശ്വാസത്തിൽ ഞാൻ കൊക്കെയ്ൻ, മരിജുവാന, മദ്യം എന്നിവയിലേക്ക് തിരിഞ്ഞു. അത് കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ വഷളാക്കുകയേ ഉള്ളൂ. എനിക്ക് എല്ലാം ഉണ്ടായിരുന്നു, നല്ല ജോലി, പണം, സ്നേഹമുള്ള കുടുംബം, എന്നിട്ടും എനിക്ക് ഉള്ളിൽ ശൂന്യത തോന്നി. എനിക്ക് ഒന്നുമില്ലാത്തത് പോലെ. ഇരുപത് വർഷത്തിലേറെയായി, ഞാൻ എന്നോട് തന്നെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നു, അവസാനമായി ഇത് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം ഞാൻ ശാശ്വതമായി നിർത്താൻ പോകുന്നു. അത് ഒരിക്കലും സംഭവിച്ചിട്ടില്ല. ജീവിതം ഉപേക്ഷിക്കാൻ പോലും ഞാൻ ചിന്തിച്ച നിമിഷങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു.

-ജോൺ

ജോൺ എന്ന വ്യക്തി ഡ്രഗ് ഫ്രീ വേൾഡ് ഓർഗനൈസേഷൻ (drugfreeworld. Org)എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ തന്റെ മയക്കുമരുന്ന് ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുകയാണ്. ഇതുപോലെ തന്നെയാണ് ഓരോ മനുഷ്യരുടെയും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചതിനു ശേഷമുള്ള അനുഭവങ്ങൾ. നമ്മളുടെ മനസ്സും ശരീരവും നമ്മളുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ നിന്നു വിട്ടുമാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ കാരണം കൊണ്ട് നമ്മൾ നമ്മുടെ മനസ്സാക്ഷിക്കു നിരക്കാത്ത തെറ്റുകൾ നാം ചെയ്യും. ഇതിന്റെ ചെറിയ ഒരു അംശം നമ്മളുടെ വയറ്റിൽ പെട്ടാൽ നമ്മൾ ജീവിച്ചോ മരിച്ചോ എന്ന് അറിയാത്ത അവസ്ഥയായിരിക്കും. ഇതിന്റെ ഉപയോഗത്തിന് ശേഷം ഇതിന്റെ പിടിയിൽ നിന്ന് വിട്ടാൽ നമ്മൾ ചെയ്തുപോയ തെറ്റുകൾ ഓർത്തു നാം ഖേദിക്കും. ഇതുകൊണ്ട് തന്നെയാണ് പല ആളുകളും ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത്.ചില ആളുകൾ ഇത് തന്റെ വിഷമങ്ങൾ മറക്കാനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്നാൽ നാം നമ്മളുടെ ശരീരത്തിൽ കത്തികൊണ്ട് കുത്തുന്നതിനേക്കാൾ എത്രയോ ഭീകരമാണ് ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ പതുക്കെ പതുക്കെ കൊല്ലുന്നു. ആയതിനാൽ നമ്മൾ മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുകയോ അഥവാ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിൽ നിന്നു കരകയറുകയും ചെയ്യണം. നമ്മുടെ കൂട്ടുകാരിലോ കുടുംബക്കാരിൽ ആരെങ്കിലും ഇതുപോലെയുള്ള ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ നാം പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യണം.

ലഹരി

ലേഖനം/മുഹമ്മദ് അഫ്റഹീൻ ഓ പി
യാസീൻ എ

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സമൂഹത്തിൽ കണ്ടുകോണ്ടിരിക്കുന്ന വലിയൊരു കുഴപ്പം തന്നെയാണ് ട്റക് അടിക്ഷൻ.നമ്മുടെ കാലഘട്ടത്തിൽ സമൂഹത്തിൽ ഉള്ളൊരു കുറവും കൂടിയാണ് ലഹരിയുടെ നിയന്ത്രണം.

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ വരേണ്ടിരുക്കുന്ന ഒരു വികസനം കൂടിയാണ് ഇതിൻ്റെ നിയന്ത്രണം.നമ്മുടെ പരിസരങ്ങളിൽ പല സ്ഥലങ്ങൾ ലഹരി വസ്തുക്കൾ പല പേരിലും ഇറക്കപ്പെടുന്നു,കുറേ അത് അറിയാതേയും

അറിഞ്ഞും കുറേ പേര് അതെല്ലാം വാങ്ങുകയും അടിു്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു

ഇന്ന് താരതമ്യേന യുവാക്കളിലും വിദ്യാർത്ഥികളിലും കാണപ്പെടുന്ന ഭീകരമായ അവസ്ഥയാണ് ട്റഗ് അടിക്ഷൻ. ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെട്ട് പോകുന്നത് വഴി ജീവിതം വളരെ മോശമായ നിലവാരത്തിലെത്തുകയും അത് ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വരെ നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മാത്രമല്ല നിരവധി ശാരീരിക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇത് കാരണമാകുന്നു. മക്കളുടെ ഏതൊരു ചെറിയ പ്രശ്നവും തിരിച്ചറിയുന്നത് അമ്മമാരാണ്. എന്നാൽ അമ്മമാരുടെ ചെറിയ ഒരു നോട്ടക്കുറവ് പോലും മക്കളെ പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളിലാണ് എത്തിക്കുന്നത്. അതിനാൽ നാം കൂടുതൽ ജാഗ്രത പുലർത്തണം.

ലഹരിമരുന്നിൻ്റെ അസ്വഭാവികമായ ഉപയോഗം കാരണം നാഡീവ്യൂഹത്തെയും മാനസിക-ശാരീരികാരോഗ്യത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു ഒരു രോഗമായാണ് ട്റഗ് അടിക്ഷനെ വിദഗ്ധർ കണക്കാക്കുന്നത്. ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നത് തലച്ചോറിനെയാണ്. കൃത്യമായ ചികിത്സ ലഭ്യമായില്ല എങ്കിൽ ഈ രോഗം തലച്ചോറിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും.

എന്നാൽ ലഹരിയുടെ വകഭേദങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്ന രീതിയിൽ വ്യത്യാസം വരാം. അതിസങ്കീർണമായ ഘടനയാണ് തലച്ചോറിനുള്ളത്. ഈ ഘടനയിലേക്ക് ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ എത്തിച്ചേരുമ്പോൾ റിഫ്ലക്സ് പ്രവർത്തങ്ങൾ താറുമാറാകുന്നു. തുടർന്ന് ഓർമ്മക്കുറവ്, ഉത്കണ്ഠ, തുടങ്ങിയ മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ മുതൽ മസ്തിഷ്ക ആഘാതം വരെ സംഭവിച്ചേക്കാം.

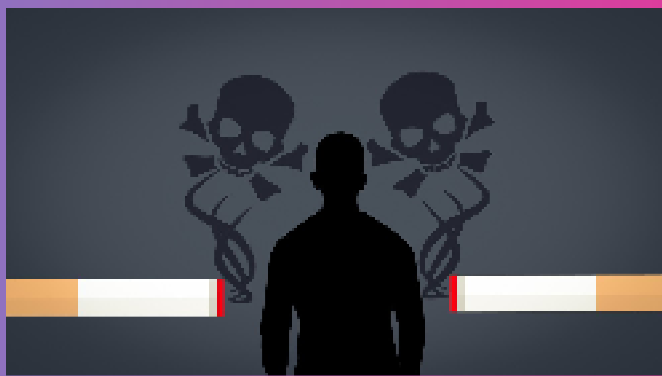
ലഹരി കാരണം കുറേ പേരുടെ ജീവിതമാണ് ആകെ നശിച്ച പോകുന്നത്.നമ്മുടെ സമൂഹം വളരെ വലിയ ഒരു നാശത്തിനെ മുൻ കണ്ടുകൊണ്ടാണ് ജീവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.ടീനേജേഴ്സുകളാണ് ഇതിന് കൂടുതൽ അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

-By Mohamed Afraheen.O.P
-By Muhammed yaseen.A

ലഹരി ജീവിതം

ലേഖനം/ഫാത്തിമ ഷിഫ .കെ

നമ്മുടെ നാട്ടിലും ചുറ്റുമുള്ള നാട്ടുകളിലുമെല്ലാം ലഹരിയുടെ വർധനം കൂടിക്കൊണ്ടിരുക്കുകയാണ് ലഹരി കാരണം ഓരോ സമൂഹവും നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ലഹരിയാണ് പല മനുഷ്യരേയും മരണത്തിലേക്ക് വരെ നയിക്കുന്നത്.ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരേക്കൊണ്ട് അവരുടെ സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളേയും കുടുംബങ്ങളേയും ഒരു കരുണയും മില്ലാത്ത എത്ര ഉപദ്രവങ്ങളും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അത് കാരണം വീട്ടുകാർക്ക് ഒരുപാട് പ്രയാസങ്ങളും ദുഃഖങ്ങളും നേരിടേണ്ടി വന്നട്ടുണ്ട്. ലഹരി കാരണം കൊണ്ട് എത്ര മരണങ്ങളാണ് സംഭവിക്കുന്നത് . ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ അവരുടെ സ്വഭാവം അവരറിയാതെ തന്നെ മോശമാക്കികൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.ഇപ്പോഴത്തെ കാലത്ത് ചെറിയ ചെറിയ മിഠായികളിൽ പോലും ലഹരിയാണ് ഉള്ളത് മനുഷ്യനെ ശാരിരികമായും മാനസികമായും തകർത്തുന്ന സമൂഹ്യ വിപത്താണ് ലഹരി. ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ക്രൂരമായ എന്ത് പ്രവർത്തിയും ചെയ്യാൻ മടിയില്ലാത്തവരാണ്.മനുഷ്യരെ ലഹരിയൊരുക്കുന്ന അപകടച്ചുഴികളിൽ പതിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം കുടികൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിനൊരു മാറ്റം വരുത്താൻ ഇനിയും നമുക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ലഹരിയുടെ വല അനുദിനം വിസ്തൃതമായി നമ്മുടെ നാടിനെവരിഞ്ഞു മുറിക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തില് ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിന്റെ ദൂഷ്യ വശങ്ങൾ അതിശക്തമായ പ്രചാരണബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ സമൂഹത്തെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം മൊബൈൽ ഫോണും, ഇൻർനെറ്റും ജീവിതം നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയകളും ഇതിന് കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ലഹരി മരുന്നുകളുടെ കെണിയിൽ പലപ്പോഴും അകപ്പെടുന്നത് കുട്ടികളാണ്. ജീവിതം തന്നെ വഴിതെറ്റിക്കുന്ന ഒരു മാരഗമാണ് ലഹരി. കേവലം വെറുതെ കൗതുകത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന പലർക്കും ലഹരിയിൽ നിന്ന് അവർക്ക് തന്നെ വിട്ട് മാറാൻ കഴിയുന്നില്ല.

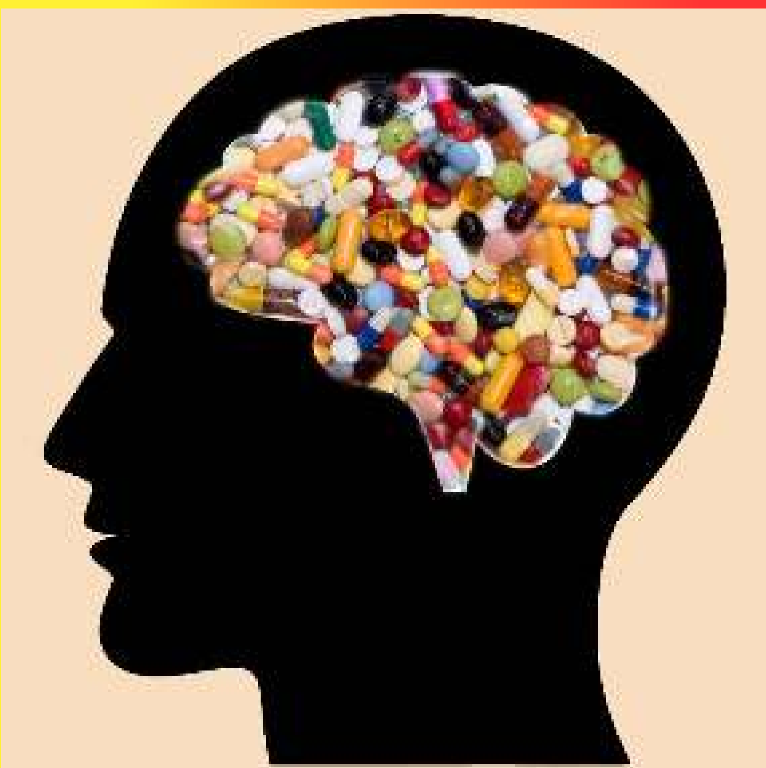


വർജിക്കാം ഈ വിഷത്തെ

ലേഖനം/ശദ ഫാത്തിമ&ഷൽന

ലഹരി ഉപയോഗിക്കുക നിർത്തുക അത് ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതല്ല.ലഹരി ഇല്ലാത്ത ലോകം ആയിത്തീർക്കാം നമ്മുക്ക്.ഇനി നമ്മൾ ആരും ലഹരി ഉപയോഗിക്കുകയില്ല.ആരും ഇതിന്റെ മോശഭാഗം അറിയുന്നില്ല.ഇന്നത്തെ തലമുറ ഇതിനു അടിമപ്പെട്ട പോവുകയാണ്.ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവിശ്യം ഉപയോഗിച്ചാൽ അതിനു അടിമപ്പെട്ട പോവുകയാണ് ചിലർ.സ്കൂളുകളേയും കോളേജുകളേയും ആണ് ഇവർ ലക്ഷമിടുന്നത്.ഇവരിൽ ഒരു ലഹരി മാഫിയ തന്നെ ഉണ്ട്.ഈ മാഫിയ ഇന്നും പ്രവത്തിക്കുന്നുണ്ട്.ലഹരി ഏതു വിതത്തിലും നാം അറിയാതെ ലഭിക്കുന്നു അങ്ങനെ ലഭിക്കാതെ നോക്കുക.....ഇതിൻ്റ ഉപയോഗം മൂലം യുവതലമുറയുടെ ഒരു വലിയ വിഭാഗം തന്നെ നശിച്ച കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.....നമ്മൾ നമ്മളെ സുക്ഷിക്കുക.....

ഈ കെണിയിൽ പെടാതിരിക്കുക...ലഹരി നമ്മളിൽ ഇനി ഇല്ല...



സൂക്ഷിക്കാം ദുരിതക്കയത്തെ

ലേഖനം/റാസി

മയക്കുമരുന്നുകളുടെ10
ഉദാഹരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
സാധാരണയായിഉപയോഗിക്കുന്ന
മരുന്നുകളുടെചാർട്ടുകൾ|നാഷണൽ
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്ഓൺഡ്രഗ് ദുരുപയോഗം...
സാധാരണയായിഉപയോഗിക്കുന്ന
മരുന്നുകളുടെചാർട്ടുകൾ

മദ്യം.അയാഹുസ്ക.കഞ്ചാവ്
(മരിജുവാന/ചട്ടി/കള)
സെൻട്രൽനാഡീവ്യൂഹം
ഡിപ്രസൻ്റുകൾ(ബെൻസോസ്)
കൊക്കെയ്ൻ(കോക്ക്/ക്രാക്ക്)
ഫെൻ്റനൈൽ.
ജി.എച്ച്.ബി.
ഹാലുസിനോജനുകൾ.

മയക്കുമരുന്ന്ദുരുപയോഗവും
ആസക്തിയുംമനസ്സിലാക്കുക

പ്രായമോവംശമോപശ്ചാത്തലമോ
അവർആദ്യംമയക്കുമരുന്ന്
ഉപയോഗിക്കാൻതുടങ്ങിയതിൻ്റെ
കാരണമോപരിഗണിക്കാതെ,
ജീവിതത്തിൻ്റെഎല്ലാതുറകളിലുമുള്ള
ആളുകൾക്ക് അവരുടെമയക്കുമരുന്ന്
ഉപയോഗത്തിൽപ്രശ്നങ്ങൾ
അനുഭവപ്പെടാം.ചിലആളുകൾ
ജിജ്ഞാസനിമിത്തം,നല്ലസമയം
ആസ്വദിക്കാൻ,സുഹൃത്തുക്കൾ അത്
ചെയ്യുന്നതിനാൽ,അല്ലെങ്കിൽ
സമ്മർദ്ദം,ഉത്കണ്ഠഅല്ലെങ്കിൽ
വിഷാദംതുടങ്ങിയപ്രശ്നങ്ങൾ
ലഘൂകരിക്കുന്നതിന്വേണ്ടിയുള്ള
വിനോദ മരുന്നുകൾപരീക്ഷിക്കുന്നു.
എന്നിരുന്നാലും,കൊക്കെയ്ൻ
അല്ലെങ്കിൽഹെറോയിൻപോലുള്ള
നിയമവിരുദ്ധമയക്കുമരുന്നുകൾ
മാത്രമല്ല,ദുരുപയോഗത്തിലേക്കും
ആസക്തിയിലേക്കും നയിച്ചേക്കാം.
വേദനസംഹാരികൾ,ഉറക്കഗുളികകൾ,
ട്രാൻക്വിലൈസറുകൾതുടങ്ങിയ
കുറിപ്പടിമരുന്നുകളുംസമാനമായ
പ്രശ്നങ്ങൾഉണ്ടാക്കും.വാസ്തവത്തിൽ,
മരിജുവാനയ്ക്ക്അടുത്തായി,യുഎസി
ൽ ഏറ്റവുംകൂടുതൽദുരുപയോഗം
ചെയ്യപ്പെടുന്നമരുന്നുകളാണകുറിപ്പടി
വേദനസംഹാരികൾ,ട്രാഫിക്
അപകടങ്ങളുംതോക്ക്മരണങ്ങളും
കൂടിച്ചേർന്നതിനേക്കാൾകൂടുതൽ
ആളുകൾഓരോദിവസവുംശക്തമായ
ഒപിയോയിഡ്വേദനസംഹാരികൾ
അമിതമായികഴിച്ച്മരിക്കുന്നു.
ഒപിയോയിഡ്
വേദനസംഹാരികളോടുള്ളആസക്തി
വളരെശക്തമാണ്, അത്
ഹെറോയിൻ ദുരുപയോഗത്തിനുള്ള
പ്രധാന അപകട
ഘടകമായിമാറിയിരിക്കുന്നു.

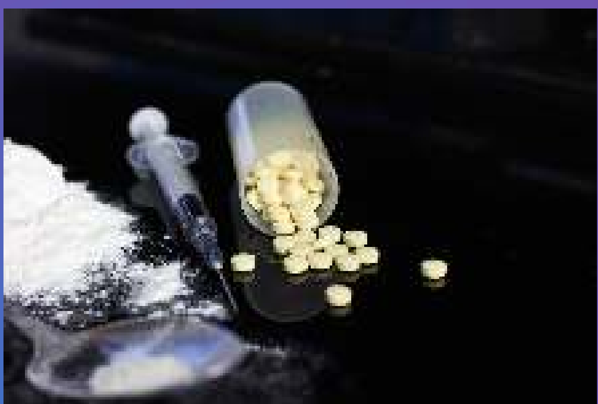
ലഹരിയും കൈരളിയും

ലേഖനം/റബീഹ് കെ.ടി

ദുരുപയോഗത്തിനുളളമരുന്നുകൾ
സാധാരണയായിസൈക്കോആക്റ്റീവ്
മരുന്നുകളാണ്,അവ
വിവിധകാരണങ്ങളാൽആളുകൾ
ഉപയോഗിക്കുന്നു,

അവയിൽ ഉൾപ്പെടാം:
ജിജ്ഞാസയുംസമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദവും,
പ്രത്യേകിച്ച് സ്കൂൾ കുട്ടികളിലും യുവാക്കളിലും
വേദന ആശ്വാസം ലക്ഷ്യമിട്ടുള്ള കുറിപ്പടി
മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം വിനോദ
ഉപയോഗമായി മാറുകയും ആസക്തിയായി
മാറുകയും ചെയ്യേക്കാം
മതപരമായ ആചാരങ്ങളുടെയോ
ആചാരങ്ങളുടെയോ ഭാഗമായി
രാസവസ്തുക്കൾ
ഉപയോഗിക്കാം

വിനോദ ആവശ്യങ്ങൾസൃഷ്ടിപരമായ
പ്രചോദനം നേടുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമായി



മരുന്നുകളുടെ വിഭാഗങ്ങൾ

ദുരുപയോഗംചെയ്യുന്നമരുന്നുകൾമൂന്ന്
ഗ്രൂപ്പുകളായിതിരിച്ചിരിക്കുന്നു,അവയിൽഇവ
ഉൾപ്പെടുന്നു:

ഡിപ്രസൻ്റ്സ്: ഇവ മസ്തിഷ്ക
ശക്തികളുടെ
വിഷാദത്തിന് കാരണമാകുന്നു,
ഉറക്ക ഗുളികകൾ (ബാർബിറ്റ്യൂറേറ്റുകൾ),
ഹെറോയിൻ എന്നിവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.
ഉത്തേജകങ്ങൾ: ഇവ മസ്തിഷ്കത്തിൻ്റെ
ഉത്തേജനത്തിന് കാരണമാകുന്നു,
ഇത് ജാഗ്രതയും പ്രവർത്തനത്തിൻ്റെ
വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന പൊട്ടിത്തെറികളും നൽകുന്നു.
ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പ്, വികസിച്ച
വിദ്യാർത്ഥികൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം,
ഓക്കാനം അല്ലെങ്കിൽ ഛർദ്ദി, പ്രക്ഷോഭം
പോലുള്ള പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനങ്ങൾ,
വിവേചനക്കുറവ് എന്നിവയും
കാരണമായേക്കാം.
കഠിനമായ കേസുകളിൽ, കൊക്കെയ്ൻ,
ആംഫെറ്റാമൈനുകൾ എന്നിവയുടെ
ഉപയോഗത്തിലൂടെ സംഭവിക്കാവുന്ന
വ്യാമോഹപരമായ സൈക്കോസിസ്
ഉണ്ടാകാം.

ഹാലുസിനോജനുകൾ:
ഇവ ഭ്രമാത്മകതയ്ക്കും"ഈലോകത്തിന്
പുറത്തുള്ള"
സ്വയംവിച്ഛേദിക്കുന്ന
വികാരത്തിനുംകാരണമാകുന്നു.
ഹാലുസിനോജനുകൾ വികലമായ
സെൻസറി പെർസെപ്ഷൻ, ഭ്രമം, ഭ്രാന്ത്,
വിഷാദം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകാം.
എക്സ്റ്റസി, മെസ്കാലൈൻ, എൽഎസ്ഡി
എന്നിവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

ലഹരിയൊരു വിന തന്നെ സത്യം

കവിത/നജ്വ

ജീവിദാനന്തം രുജിച്ചിടാൻ
വെണമാ...
ലഹരിയെന്നാരേ പറഞ്ഞു....

മത്തിൻ മണാതേ മരുനെന്ന് പേരിട്ടു
മണ്ടന്മാർ ആളെച്ചതിച്ചു ....

മരുന്നല്ല മാരണാമാണത് മർത്യനെ
മായികുവാൻ ക്കൽപുള്ള സൂത്രം...
മ്രുദ തുല്യമായിമെലെ ജഢമായി മാറ്റുമാ...
ലഹരിയെരു വിനതന്നെ സത്യം....
ലഹരിയെരു വിനതെന്ന സത്യം.....

ദുരന്തം

കവിത/നജ ഫാത്തിമ.കേ വി

കുടിക്കരുതേ.......മന്ദഷ്യാ
മദ്യം കുടിക്കരുതേ
കുടുബത്തെ നാശത്തിലാഴ് ത്തരുതേ.......
കുടുബം എന്നത് തേൻകൂട്......അതിൽ
മദ്യം കലർന്നാൽ വിഷത്താട്......
കുടിക്കരുതേ......മനുഷ്യാ....
മദ്യം കുടിക്കരുതേ.......
ജീവിതം ദാന്തിതൻ ദീപം
തെളിയിക്കുമ്പോൾ....അതിൽ
അശാന്തിതൻ മദ്യം കലർത്തരുതേ....
ജീവിതം എത്ര മധുരമയം....അതിൽ
എന്തിനു മദൃത്തിൽ ലഹരിമയം........
കുടിക്കരുതേ......മനുഷ്യാ.....
മദൃം കുടിക്കരുതേ.....
കുടുംബത്തെ നാശത്തിലഴ് ത്തരുതേ.....

ലഹരി വിമുകത കേരളം

ലേഖനം/മുഹമ്മദ് ഹാസിൽ

നന്മം തുടച്ചു നീക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യവുമായി ലോകരാജ്യങ്ങൾ ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനം ആചരിക്കുകുന്നുണ്ട്. യുവതലമുറയാണ് ഇന്ന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾക്കും മയക്കമരുന്നുകൾക്കും അടിമകളാകുന്നത്. യുവതലമുറ ലഹരി വസ്തുക്കളിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നത് തടയണമെന്ന് ഐക്യരാഷ്ട്ര സമിതി നിർദേശിക്കുന്നുണ്ട്. ഐക്യരാഷ്ട്ര സംഘടനയാണ് ജൂൺ 26 അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനമായി പ്രഖ്യാപിച്ചത്.

കൗമാരക്കാരെ ആകർഷിക്കുന്ന ലഹരി മരുന്നുകൾ മസ്തിഷ്കത്തെയും നാഡീ പ്രവർത്തനത്തെയും ബാധിക്കും. വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കണമെന്ന പ്രേരണ ഉയർത്തുകയും ചെയ്യും. ദുഃഖങ്ങൾ മറക്കാനും സന്തോഷത്തിനായുമാണ് മയക്ക മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്നാണ് പല മയക്ക മരുന്ന് അടിമകളും പറയുന്നത്.

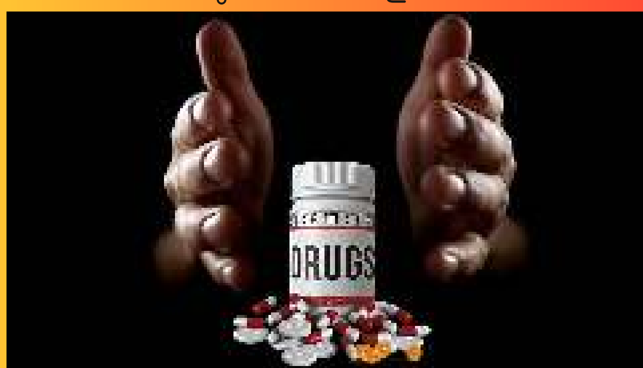
കഞ്ചാവ്, ഹെറോയിൻ, കറുപ്പ്, കൊക്കയിൻ തുടങ്ങിയവ അനധികൃത മയക്കമരുന്നുകളാണ്. ഇവ മനുഷ്യന്റെ കൊലയാളികളാണ്. രോഗ ശമനത്തിനായുള്ള ചില മരുന്നുകൾ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും ശരീരത്തിന് നല്ലതല്ല. മയക്കമരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു പോലെ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നത് വലിയ തെറ്റാണ്. മയക്ക മരുന്ന് പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതും വിറ്റഴിക്കുന്നതും ശിക്ഷാർഹമാണ്.

മയക്ക മരുന്ന് ഉപയോഗം ക്യാമ്പസുകളിലും സ്കൂളുകളിലും വർധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്നാണ് ഓരോ വർഷവുമുള്ള കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. സ്വയം നശിക്കുന്ന ഇക്കൂട്ടരെ രക്ഷപ്പെടുത്തുന്നതിൽ നിന്നും വൈദ്യശാസ്ത്രം പോലും പരാജയപ്പെട്ടു. ജീവിതം ലഹരി വിമുക്തമാക്കാൻ ലോകത്താകമാനം ബോധവൽകരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ സ്വയം ഇനി ലഹരി പദാർത്ഥം ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കില്ല എന്ന് ഒരു വ്യക്തി ഉറച്ച തീരുമാനമെടുക്കുന്നതാണ് ഇത്തരം ബോധവത്കരണ പരിപാടികളുടെ പൂർണ വിജയം.

ലഹരിയും പുതുതലമുറയും

ലേഖനം/ഫാത്തിമ സിയ

ഒരു രാജ്യത്തിന്റ ഭാവി അവിടുത്തെ കുട്ടികളിലാണ്.എന്നാൽ രാജ്യത്തിന്റ ഭാവി തകർക്കും വിധം കുട്ടികളിൽ സുലഭമായ് കണ്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ് ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം.മുതിർന്നവർക വിൽപവറ് കൊണ്ടും ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള അധ്വാനം കൊണ്ടും ലഹരിയെ ഒരുപരിതിവരെ അകറ്റി നിറുത്താൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ കുട്ടികളിൽ അതിനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ് എന്തെന്നാൽ അടിമപെട്ടതിൽ നിന്നും മോചനം നേടാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെ ഇല്ല. കുടുംബ വഴക്ക്,കൂട്ടുകെട്ട്,ചുറ്റുമുള്ളവരോടുള്ള വാശി,പഠനത്തോടുള്ള പേടി എന്നിവയൊക്കെ ആയിരിക്കാം ഒരുപക്ഷേ അവരെ ലഹരി ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരിപിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ എന്ത് പ്രശ്നങ്ങൾ വന്നാലും അവർ അഭയം തേടുന്നത് ലഹരിയിലേക്ക്, എന്നാൽ ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളോട് പൊരുതി വിജയം നേടുന്നതാണ് എതാർത്ഥ ലഹരിയെന്ന് അവർ അറിയുന്നില്ല. നമുക്കെല്ലാവർകും ജീവിതത്തിൽ പല പ്രയാസങ്ങളും നേരിടേണ്ടി വരും നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന പല കാര്യത്തിലായാലും പഠനത്തിലായാലും, കളിയിലായാലും മറ്റെന്തിലായാലും നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വിജയം നമുക്ക് കിട്ടണമെന്നില്ല. നമ്മൾ ഒറ്റപെട്ടുവെന്നും മറ്റുള്ളവർ നമ്മളെ അവഗണിക്കുന്നുവെന്നും തോന്നുന്ന സാഹചര്യങ്ങളുണ്ടാവും ദേഷ്യവും, വാശിയും, നിരാശയും, സങ്കടവുമൊക്കെ തോന്നുന്ന സന്ദർഭങ്ങളുണ്ടാകും ഈ അവസ്ഥയിലാണ് ലഹരിയൊരു വില്ലനായ് മാറുന്നത്.ലഹരിയെന്ന് പറയുമ്പോൾ നമ്മൾ ആദ്യം ചിന്തിക്കുന്നത് ആൺകുട്ടികളെ കുറിച്ചാണ് എന്നാൽ ഈ കാലത്ത് ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും ഒരുപോലെ സുരക്ഷിതരല്ല എന്ന് തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട് പെൺകുട്ടികളും ഇന്ന് ലഹരിക്ക് അടിമപെട്ടുവെരികയാണ്. ചാറ്റിങ്ങിലൂടെ പരിചയ പെടുന്നവർ,പുറമെയുള്ള കൂട്ടുകാർ തുടങ്ങിയവരുടെ ബ്ലാകമീൽ വഴിയാണ് പല പെൺകുട്ടികളും ഇന്ന് ലഹരിക്ക് അടിമപെട്ടുവെരുന്നത്. ഭയം കൊണ്ട് അതിനുകിഴടങ്ങുന്ന അവർ ലഹരിയുടെ പയ്ശ്ചാചിക ലോകത്തേക്ക് പാഞ്ഞടുക്കുകയാണ്.ജീവിതസുഗങ്ങൾക്ക് അറുതി വരികയാണെന്നും തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. ഒന്നുരുചിച്ചുനോക്കി ഉപേക്ഷിച്ചുകളയാമെന്ന ചിന്തയിലാണ് പലരും ആപ്രലോഭകങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നത് എന്നാൽ ലഹരിയുടെ പിടിയിൽ ഒന്നകപെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീടൊരു തിരിച്ചുവരവില്ലെന്നോർക്കുക.ലഹരി മനുഷ്യനെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായി തകർക്കുന്നു അത് നമ്മളിൽ പല അസ്വസ്ഥകളും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിനുപുറമെയുള്ള ദൂഷ്യ ഫലങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതിലും അപ്പുറമാണ്. നിമിഷനേരത്തെ സുഗത്തിനു വേണ്ടി ജീവിത കാലം മുഴുവനുള്ള അനുഗ്രഹങ്ങളെ തകർക്കാൻ മനുഷ്യർ എന്തിനുതയ്യാറാകുന്നു. ഒന്നുചോദിക്കട്ടെ ലഹരി എന്ത് സുഗമാണ് മനുഷ്യന് നൽകുന്നത്?അത് വെറും ഒരു ജീവൻ കൊലയാളിത മാത്രമല്ലെ? ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളോരോന്നും ദൈവ പരീക്ഷണങ്ങളാണ്. അതിനുള്ള പരിഹാരവും അവിടുന്ന് തന്നെ ലഭിക്കും. ജീവിതം എന്നത് ഒരുതരം ലഹരിയാണ്. കുടുംബത്തോടും കൂട്ടുകാരോടുമൊത്ത് ഉല്ലസിച്ച് ജീവികുന്നതിലും പരം ആനന്ദം മറ്റെവിടയും കിട്ടാനില്ല അതാണ് ലഹരി ജീവിതം അർത്ഥപൂർണവും രസകരവുമാകുന്നത് അപ്പോഴാണ്. ലഹരിക്ക് അടിമപെട്ടവർ ഒന്ന് ഒരിക്കലെങ്കിലും അതുപോലെ ജീവിച്ചുനോക്കുക. ലഹരിയെക്കായൾ മതുരമേറിയതും വിലയേറിയതും അതാണെന്ന് അവറ്ക്ക് തിരിച്ചറിയാം. ലഹരിയെ ജീവനുതുല്യം സ്നേഹിക്കുന്ന യുവ തലമുറയോട് ഒന്നേ പറയാനുള്ളൂ ആവസ്ഥതന്നെയാണ് നിങ്ങളുടെ ആയുസ് നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഏതൊരു പരിശുദ്ധാനും ഒരുമോശപെട്ട കാലം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് അതുപോലെതന്നെ ഏതൊരു പാപിക്കും ഒരു നല്ല ഭാവിയുണ്ട് ആ നല്ല ഭാവിക്കായി നമുക്ക് ലഹരി ഉപേക്ഷിക്കാം.



ലഹരിയും
പുതുമനുഷ്യരും

പാട്ട്/ഫാസില ജാസ്മിൻ

ലഹരിക്കടിമകൾ ആകരുതേ
അത് നാടിനും വീടിനും ആപത്ത്
ഒരു നേരത്തെ കൗതുകം ഓർത്ത്
വലിയൊരു കെണിയിൽ ചാടരുതേ
മയക്കു മരുന്നും മദ്യവും വേണ്ട
മാറാവ്യാദികൾ വാങ്ങേണ്ട
ലഹരികൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്ത
നാല്ലൊരു ലോകം വാർത്തിടാൻ
അരുതേ അരുതേ ചങ്ങാതികളേ
ലഹരിക്കടിമകളാകരുതേ
ലഹരികൾ തകർക്കും നമ്മുടെ ജിവിതം
അറിയാനൊട്ടും വൈകരുതേ!

മരണത്തിലേക്കുള്ള ചുവടുവെപ്പ് :

കഥ / ദിയ,ഇഷ

നിലാവുള്ള രാത്രിയിൽ ജാലകത്തിലൂടെ നോക്കിയിരിക്കുകയായിരുന്നു രാമേന്ദ്രൻ, പെട്ടെന്ന് പുറകിൽ നിന്ന് ഒരു ശബ്ദം കേട്ടു, അത് അവന്റെ ഭാര്യ വീണ ആയിരുന്നു. അവൾ ചോദിച്ചു: "ഈ സമയത്ത് നിങ്ങൾ എന്താണ് ചിന്തിക്കുന്നത് ?"അവൻ നിശബ്ദനായി ഉറങ്ങാൻ പോയി. രാവിലെ പ്രിയ അവനെ ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് തട്ടി വിളിച്ചു:"അച്ഛാ...അച്ഛാ... ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാൻ ഇവിടെ സാധനങ്ങളൊന്നുമില്ല, ചന്തയിലേക്ക് പോകാൻ എനിക്ക് പണം വേണം..." രമേന്ദ്രൻ നിരാശയോടെ ചുറ്റും നോക്കി, കുറച്ച് കുപ്പികളും ബീഡികളും കണ്ടു, എന്നിട്ട് മകളോട് ചോദിച്ചു: "അമ്മ എവിടെ? അമ്മയോട് ഇത് വൃത്തിയാക്കാൻ പറയൂ..." പ്രിയ അച്ഛനെ അത്ഭുതത്തോടെ നോക്കി, കാരണം പ്രിയ കുഞ്ഞായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അമ്മ മരിച്ചു പോയതാണ്. അച്ഛൻ മദ്യപിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് അവൾ മനസ്സിലാക്കി. ഒന്നും പറയാതെ അവൾ മുറിയിലേക്ക് മടങ്ങി. അവൾ പത്രത്തിൽ ഒരു വാർത്ത കണ്ടു: 'വേലക്കാരിയെ ആവശ്യമുണ്ട്.' ഒരു മടിയും കൂടാതെ അവൾ ആ ജോലിക്ക് പോകാൻ തീരുമാനിച്ചു അവൾ വാതിലിൽ മുട്ടി, ഒരു വൃദ്ധ വാതിൽ തുറന്നു, അവൾ ജോലിയെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചു, ജോലിയിൽ ചേരാൻ തീരുമാനിച്ചു. അവിടെ ആ സ്ത്രീ മാത്രം താമസിച്ചിരുന്നുള്ള പിന്നെ അവൾ ദിവസവും ആ വൃദ്ധയുടെ അടുത്ത് ജോലിക്ക് പോയിഎന്നാൽ ആ വൃദ്ധ വളരെ മോശമായിരുന്നു, ഓരോ ചെറിയ തെറ്റുകൾക്കും പ്രിയയെ ശകാരിക്കും.

ഒരു ദിവസം ജോലി കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലേക്ക് എത്തിയപ്പോൾ അച്ഛനെ ബോധമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിലാണ് കണ്ടത് അവൾ പെട്ടെന്ന് തന്നെ

ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോയി. അവൾ ഐസിയുവിന് പുറത്ത് ഡോക്ടറെ കാത്ത് നിന്നു...പിന്നീട്, ഡോക്ടർ പുറത്തേക്കിറങ്ങി, അച്ഛന്റെ വൃക്ക തകരാറിലായ വിവരം പറഞ്ഞു, അവൾ ഞെട്ടിപോയി!! അവൾ കാരണം ചോദിച്ചു, ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു:"കാരണം മയക്കുമരുന്നിന്റെയും മദ്യത്തിന്റെയും ഉയർന്ന ഉപയോഗം കൊണ്ടാണ്" ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുള്ള പണം നൽകാനും അവന്റെ വൃക്ക മാറ്റിവെക്കാൻ അനുയോജ്യമായ ജോഡി കണ്ടെത്താനും ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചു. തനിക്ക് വൃക്ക ദാനം ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ? എന്ന് പ്രിയ ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ചു. ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു അതെ! എന്നാൽ അവളുടെ തീരുമാനം ശക്തമാണോ? എന്ന് അവളോട് ചോദിച്ചു, പ്രിയ അവളുടെ തീരുമാനത്തിൽ ഉറച്ചു. അതിനായി പോകാൻ തീരുമാനിച്ചു. പ്രിയ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുള്ള പണം ആവശ്യപ്പെട്ട് വൃദ്ധയുടെ അടുത്തേക്ക് പോയി...ആദ്യം വൃദ്ധ പറ്റില്ലെന്ന് പറഞ്ഞെങ്കിലും പിന്നീട് സമതിച്ചു...

അങ്ങനെ ശസ്ത്രക്രിയ കഴിഞ്ഞു അച്ഛൻ ഡിസ്ചാർജ്ജ് ആയപ്പോൾ ഡോക്ടർ വന്നു പറഞ്ഞു "മിസ്റ്റർ രാമേന്ദ്രൻ, നിങ്ങൾ മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഉപയോഗിക്കുന്നത് നിർത്തണം, നിങ്ങളുടെ മകൾ പ്രിയയാണ് നിങ്ങൾക്കായി വൃക്ക ദാനം ചെയതത്, അതിനാൽ നിങ്ങൾ നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ ആസക്തി കാരണം കഷ്ടപ്പെടുന്നത് നിങ്ങൾ മാത്രമല്ല, നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്ന നിങ്ങളെ പരിപാലിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളാണ്" രാമേന്ദ്രൻ ഇനിയൊരിക്കലും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കില്ലെന്ന് മകളെ നോക്കി വാക്ക് കൊടുത്തു...

ഈ കഥയിൽ നിന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ദോഷം...

SAY NO TO DRUGS

ലഹരി

ലേഖനം/ഹാദി

ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്നതരം പരിണതഫലങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും ചില നിയന്ത്രിത വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിന്നതു തുടരുകയോ ചില സ്വഭാവങ്ങൾ തുടർന്നും പ്രകടിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് വൈദ്യാശാസ്ത്രത്തിൽ അത്യാസക്തി (അഡിക്ഷൻ) എന്നുവിളിക്കുന്നത്.ഇത്തരം പ്രവൃത്തികളിലേയ്ക്കുനയിക്കുന്ന അസുഖത്തെയു അഡിക്ഷൻ എന്ന് വിളിക്കാറുണ്ട്.

മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം അഡിക്ഷൻ എന്ന പ്രയോഗത്തിൽ പെടുമെങ്കിലും ഇവ മാത്രമല്ല ഈ ഗണത്തിൽ പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. വ്യായാമം, അശ്ലീലസാഹിത്യം, ചൂതാട്ടം എന്നിവയോടുള്ള അത്യാസക്തിയും ഈ ഗണത്തിൽ പെടുത്താം. വസ്തുക്കളെയോ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പെരുമാറ്റത്തെയോ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കാതിരിക്കുക, ഇതെപ്പറ്റിയുള്ള ചിന്ത മനസ്സിൽ എപ്പോഴുമുണ്ടാവുക, തിക്തഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കുമ്പോഴും സ്വഭാവം മാറാതിരിക്കുക, ഇങ്ങനെ ഒരു പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് നിഷേധിക്കുക എന്നിവയൊക്കെ അത്യാസക്തിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ആഗ്രഹം തോന്നിയാൽ ഉടൻ തന്നെ ലക്ഷ്യം നേടണമെന്നരീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പതിവും ദീർഘകാല പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ പരിഗണിക്കാതിരിക്കലും ഇതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തു സാധാരണമാണ് എന്ന നിലയിൽ ശരീരത്തിന് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടി വരുന്ന് അവസ്ഥയെയാണ് ഫിസിയോളജിക്കൽ ഡിപ്പൻഡൻസ് എന്നുപറയുന്നത്. മയക്കുമരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നവരിൽ സാധാരണ അളവ് മയക്കുമരുന്ന് കൊണ്ട് ഫലമില്ലാതെ വരുകയും കൂടുതൽ അളവ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുകയും ചെയ്യുന്ന

താളം തെറ്റുന്ന യുവത്വം

ലേഖനം/ശബാനുൽ അസ്മ&ഫിദ

ഇന്ന് ലഹരി പൂക്കുന്ന കാലമാണ്. സ്കൂളിലും കോളേജിലും ലഹരി പൂക്കുന്നു. മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ദുരുപയോഗം ആഗോളപ്രശ്നമായി വളർന്ന് അമേരിക്ക, റഷ്യ, ചൈന, തുടങ്ങിയ രജ്യങ്ങളിൽ പോലും ഇതോരു സാമൂഹിക പ്രശ്നമായി വളർ-ന്നിരിക്കുന്നു. ലോകാരംഭം മുതൽ നിലനിൽക്കുന്ന ഈ മഹാവിപത്ത് രോഗങ്ങളെയും മരണത്തെപോലും ക്ഷണിച്ചുവരുത്തി സംഹാര ഭൂതനെപ്പോലെ അരങ്ങ് വാഴുന്നു.

അതി പ്രാചീനകാലത്ത് ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ദുഷ്യ വശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ വിരളമായിരിക്കുന്നു. ആചാരത്തിനോ, ആരാധനയ്ക്കോ, മാന്യതയക്കോ ആയി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു ഇത്തരം വസ്തുക്കൾ ഇന്ന് വരുത്തി വയ്ക്കുന്ന വിനാശങ്ങൾ ഏറെയ്ണ്. ദാരിദ്രവും സമനിലതെറ്റയി ജീവിതം വ്യാപാരാങ്ങളും,സദാചാരാവിരുദ്ധാങ്ങളായകറ്റവാസനകൾക്ക് പിന്നിൽ മയക്കമരുന്നകളാണെന്ന് വർത്തമാനകാലം തെളിയിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യർ ഭിന്ന സ്വഭാവക്കാരാണ്. ജീവിത രീതിയിലും സ്വഭാവത്തിലും നാം ഓരോരുത്തരും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്.നമ്മുടെ ജീവിതരിതികളിൽ ചിലത് ആരോഗ്യത്തെപോഷിപ്പിക്കുമ്പോൾ മറ്റ് ചിലത് ആരോഗ്യത്തിന് ഭിഷിപ്പിക്കുമ്പോൾ മറ്റ് ചിലത് ആരോഗ്യത്തിന് ഭിഷിണിയാവുന്നു. പുകവലി,മദ്യപാനം,മയക്കുമരുന്നുകൾ,പൻമസാലകൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം മനുഷ്യരോഗ്യത്തിനും സമൂഹത്തിനും വലിയ ഭിഷണിയായി മാറുന്നു.

ഇന്നത്തെ യുവതലമുറയെ വഴിതെറ്റിക്കുന്ന വളരെ അപകടമ്യ ഒരു ദുശ്ശിലമ്ണ് മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം. ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവിശ്യം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഈ ശിലത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നു എന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത വിവിധ തലത്തിലുള്ള മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗമൂലം യൂവതലമൂറയിലെ ഒരു വലിയ വിഭാഗം തകർച്ചയിലേക്ക് നീങ്ങികൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ 30% മുതൽ 50% വരെ കുട്ടികൾ മയക്കുമരുന്നിന് അടിമകളാണ്ന്ന കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

മരിജ്യപാന, കൊക്കൈൽ,ഓപ്പിയം,ഹൈറോയിൽ,മോർ-ഫിൽ,എൽ.എസ്.ഡി,ആഫിറ്റാമിൻ എന്നിവ മയക്കുമരുന്നുകൾക്ക് ഉദാഹരണമാണ്.ഇവയിൽ ചിലത് ഭയം,ഉൽകണ്ഠ,മതിഭ്രമം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു കുടാതെ ചിലത് നാഡി വ്യൂഹത്തെ തളർത്തി മയക്കുമുണ്ടാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത് ഒരു കൗതുകത്തിന് വേണ്ടി തുടങ്ങുകയും പിന്നീട് പൂർണമായയും അടിമപ്പെട്ട് പോകാൻ ഇടയുള്ളതുമാണ് ഇത്തരം ദുശ്ശീലങ്ങൾ അന്യ സംസ്ഥാന തൊഴിലാളികളും മയക്കുമരുന്ന് വിതരണ മാഫിയകളുമാണ് കേരളത്തിൽ ഇപ്പോൾ വ്യാപകമായി മയക്കമരുന്നുകൾ വിതരണം ചെയൂന്നത്. ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്ന യുവതലമൂറയിലെ പലരും മാനസിക വിഭ്രന്തിയിൽ മാറുന്നു. മറ്റോരു കുട്ടർ സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ട് ഏറുമ്പോൾ കുറ്റക്യത്യങ്ങൾ ചെയ്ത് തടവറയിൽ എത്തിപ്പെടുന്നു.

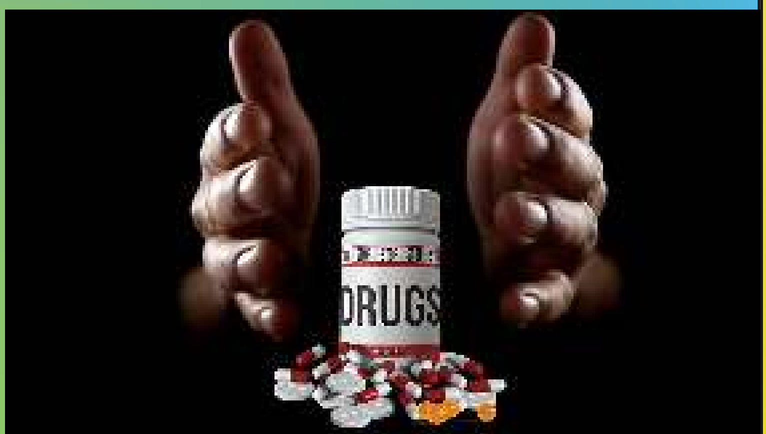
ലഹരിയുടെ മനഃശാസ്ത്രം

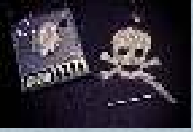
ലേഖനം/അസ്ലഹ്

കഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ശരീരശാസ്ത്രത്തിലോ മനഃശാസ്ത്രത്തിലോ മാറ്റം വരുത്തുന്ന ഏതെങ്കിലും രാസവസ്തുവാണ് മരുന്ന്. മരുന്നുകളെ സാധാരണയായി ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും പോഷക പിന്തുണ നൽകുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് ശ്വസിക്കുക, കുത്തിവയ്പ്പ്, പുകവലി, കഴിക്കൽ, ചർമ്മത്തിൽ ഒരു പാച്ച് വഴി ആഗിരണം ചെയ്യുക, സപ്പോസിറ്ററി അല്ലെങ്കിൽ നാവിനടിയിൽ ലയിപ്പിക്കുക.

ഫാർമക്കോളജിയിൽ, മരുന്ന് ഒരു രാസവസ്തുവാണ്, സാധാരണയായി അറിയപ്പെടുന്ന ഘടനയാണ്, ഇത് ഒരു ജീവജാലത്തിന് നൽകുമ്പോൾ ഒരു ജൈവിക പ്രഭാവം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഒരു രോഗത്തെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ തടയുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷേമം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനോ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു രാസവസ്തുവാണ് മരുന്ന് അല്ലെങ്കിൽ മരുന്ന് എന്നും അറിയപ്പെടുന്ന ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ മരുന്ന്. പരമ്പരാഗതമായി ഔഷധ സസ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർതിരിച്ചെടുത്താണ് മരുന്നുകൾ ലഭിച്ചത്, എന്നാൽ അടുത്തിടെ ജൈവ സംശ്ലേഷണത്തിലൂടെയും. ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ മരുന്നുകൾ പരിമിതമായ സമയത്തേക്കോ അല്ലെങ്കിൽ വിട്ടുമാറാത്ത വൈകല്യങ്ങൾക്ക് സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിച്ചേക്കാം.ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ മരുന്നുകളെ പലപ്പോഴും ഡ്രഗ് ക്ലാസുകളായി തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്–സമാന രാസഘടനകളുള്ള അനുബന്ധ മരുന്നുകളുടെ ഗ്രൂപ്പുകൾ, ഒരേ പ്രവർത്തന സംവിധാനം അനുബന്ധ പ്രവർത്തന രീതി, അതേ രോഗത്തെ ചികിത്സിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

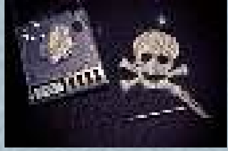
ഏറ്റവും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മയക്കമരുന്ന് വർഗ്ഗീകരണ സംവിധാനമായ അനാട്ടമിക്കൽ തെറാപ്പിറ്റിക് കെമിക്കൽ ക്ലാസിഫിക്കേഷൻ സിസ്റ്റം (എടിസി) മരുന്നുകൾക്ക് ഒരു അദ്വിതീയ എടിസി കോഡ് നൽകുന്നു, ഇത് എടിസി സിസ്റ്റത്തിലെ നിർദ്ദിഷ്ട മയക്കമരുന്ന് ക്ലാസുകൾക്ക് നൽകുന്ന ഒരു ആൽഫാന്യൂമെറിക് കോഡാണ്. മറ്റൊരു പ്രധാന വർഗ്ഗീകരണ സംവിധാനം ബയോഫാർമസ്യൂട്ടിക്സ് വർഗ്ഗീകരണ സംവിധാനമാണ്. ഇത് മരുന്നുകളെ അവയുടെ ലയിക്കുന്നതും പെർമാസബിലിറ്റിയും അല്ലെങ്കിൽ ആഗിരണ ഗുണങ്ങളും അനുസരിച്ച് തരം തിരിക്കുന്നു..........





ലഹരി ഇല്ലാത്ത ലോകം

അഷ്മി റിഫ/ ലേഖനം



ലഹരി ഇല്ലാത്ത ലോകം

ലഹരി ഇല്ലാത്ത ലോകം നമ്മുടെ ഒരു സ്വപ്നമാണ്.ലഹരി കാരണം നമ്മുടെ
ജീവൻ ആപത്തിലേക്കാണ് പോകുന്നത്.ഇത് നമ്മൾ അറിയുന്നില്ല.ഈ തലമുറയിൽ ലഹരി
പതിവായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്.ഇപ്പോഴത്തെ കുട്ടികൾ ഇതിന്റെ മോശഭാഗം ചിന്തിക്കാതെ
ഇതിലേക്ക് അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്.അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ വിശമം അവർ അറിയുന്നില്ല.
അവുടെ ഭാവിയെ പറ്റി അവർ
ചിന്തിക്കുന്നില്ല.മയക്കുമരുന്നുകൾ പലവിതമായി കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്നുണ്ട്.
ഉദാഹരണം പല മിഠായി രൂപത്തിലും കേക്കുകളായും സിറിഞ്ചുകളായും കാണപ്പെടുന്നു.കുട്ടികളെ
ലക്ഷ്യമാക്കികൊണ്ട് മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഒരു വലിയ വിഭാഗം തന്നെ ഇറങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.അവർ ആദ്യം
കുട്ടികൾക്ക് മയക്കുമരുന്നുകൾ സൗജന്യമായി കൊടുക്കുകയും കുട്ടികൾ അതിന് അടിമപ്പെട്ടതിന്
ശേഷം അവരോട് പണം ആവശ്യപ്പെട്ട് അവരെ നശിപ്പിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്.
ഇത് ഒഴിവാക്കാൻ വേണ്ടി കുട്ടികളെ നിങ്ങൾ ഇത് ചെയ്യുക...

1]അപരിചിതൻമാരിൽ നിന്ന് ഒന്നും വാങ്ങരുത്.

2]ചീത്തക്കൂട്ടുകെട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കുക.

3]മാതാപിതാക്കളോട് എല്ലാം തുറന്ന് പറയുക.

ഇതെല്ലാം പാലിച്ചാൽ തന്നെ നമുക്ക് നമ്മുടെ സ്വപ്നമായ'ലഹരി ഇല്ലാത്ത
ലോകം'നമുക്കസാക്ഷാത്കരിക്കാം.ഇതോടു കൂടി ഞങ്ങൾ നിർത്തുമെന്ന് നിങ്ങൾ വിചാരിച്ചു കാണും അല്ലെ!
അല്ലെ!അല്ലെ!എന്നാൽ നിങ്ങൾ വിചാരിച്ചപോലെയാണ് സംഭവിക്കാൻ പോകുന്നത്',
എന്നൊന്നും ഞങ്ങൾ പറയുന്നില്ല.
എന്താണെന്നറിയാമോ ഞങ്ങൾ നിർത്തുന്നില്ല കുട്ടികളേ....

മയക്കുമരുന്നുകൾ നിങ്ങൾക്ക് ആനന്ദമൊക്കെ തരുന്നുണ്ടായിരിക്കും,പക്ഷെ
അത് നിങ്ങളെ ശാരീരികമായും മാനസികമായും നശിപ്പിക്കുകയാണ്.
ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഇത് നിശേദിക്കാനും അനുസരിക്കാതിരിക്കാനും ഒക്കെ തോന്നുമായിരിക്കും,
പക്ഷെ നിങ്ങൾ വല്യതാകുമ്പോൾ ഇത് ചെയ്യതോർത്ത് നിങ്ങൾ പശ്ചാതാപിക്കും.
അത് കൊണ്ട് നിങ്ങൾ ഈ നിർദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.

ഇതെല്ലാം പറഞ്ഞുകൊണ്ട് 'ലഹരി ഇല്ലാത്ത ലോകം'എന്ന സ്വപ്നം സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ
പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സിലേ അംഗങ്ങളായ 'അഷ്മിയും റിഫയും'എന്ന നല്ലകുട്ടികൾ
ഇത് നിർത്തുകയാണ്...

നന്ദി!!

പ്രതിരോധത്തെ വെല്ലുന്ന ലഹരി

ആദിൽ.സി.കെ /ലേഖനം

ഇന്നത്തെ കാലത്ത് യുവാക്കളിലും വിദ്യാർത്ഥികളിലും കാണപ്പെടുന്ന ഭീകരമായ അവസ്ഥയാണ് addiction. ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെട്ട് പോകുന്നത് വഴി ജീവിതം വളരെ മോശമായ നിലവാരത്തിലെത്തുകയും അത് ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വരെ നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മാത്രമല്ല നിരവധി ശാരീരിക മാനസിക പ്രശ്ഞങ്ങൾക്കും ഇത് കാരണമാകുന്നു.

മക്കളുടെ ഏതൊരു ചെറിയ പ്രശ്ശവും തിരിച്ചറിയുന്നത് അമ്മമാരാണ്. എന്നാൽ അമ്മമാരുടെ ചെറിയ ഒരു നോട്ടക്കുറവ് അളുകളെ ലഹരി addiction പോലുള്ള പ്രശ്ശങ്ങളിലാണ് എത്തിക്കുന്നത്. അതിനാൽ നാം കുടുതൽ ജാഗ്രത പുലർത്തണം. അത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

ഇന്ത്യയിൽ അമ്പത് ലക്ഷത്തിൽപരം ആളുകൾ മയക്കുമരുന്നിന് അടിമകളായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ടെന്നാണ് കണക്ക്. രാജ്യത്തുനടക്കുന്ന പലഅക്രമസംഭവങ്ങൾക്കു പിന്നിലും മയക്കുമരുന്നിന്റെ സ്വാധീനം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

സമ്പന്നരാഷ്ട്ടങ്ങളിലായിരുന്നു അമിതമായമയക്കുമരുന്നിന്റെ ഉപയോഗംഉണ്ടായിരുന്നത്.എന്നാൽ അത് ഇപ്പോൾ ഇന്ത്യയിലും വ്യാപകമായിക്കഴിഞ്ഞു. യുവാക്കളെയാണ് മയക്കുമരുന്ന് ഏറെ ആകർഷിക്കുന്നത്. പുകവലിയിൽ നിന്നാണ് ഈ ദുശ്ശീലം ആരംഭിക്കുന്നത്.അതിനാൽ പുകവലി നാം പരമാവധി കുറക്കുക. ഏവർക്കും അതിന് സാധിക്കട്ടെ..........

പിശാച്

പ്രാചീന ചീനയിൽ
പണ്ടെങ്ങോ കറുപ്പിറക്കി
സംസ്കാരത്തിൻ
കളിത്തൊട്ടിലിൽ
ഊഞ്ഞാലാടിയ
ദുഷ്ട ശക്തികളുടെ
പിൻതലമുറക്കാർ
കരാള ഹസ്തങ്ങളുയർത്തി
താണ്ഡവ നൃത്തമാടുന്നുവല്ലോ
ദൈവത്തിൻ
സ്വന്തം നാട്ടിൽ ....

കുഞ്ഞുടുപ്പിട്ട
പിഞ്ചുമക്കളെയെല്ലാം
വിഷവിൽപനക്കാരാക്കി
മയക്കുമരുന്നിൻ
തുരുത്താക്കാൻ
കച്ചകെട്ടിയിറങ്ങിയെല്ലോ
ലാഭകൊതിയരാം
സാമ്രാജ്യത്വ പുംഗവർ

ലഹരി പിടിച്ച
തലമുറയുടെ
സ്വപ്നങ്ങളെല്ലാം
കരിഞ്ഞു പോയല്ലോ
അമ്മയില്ല , മകളില്ല ...
പിശാചുക്കളായി
പുനർജനിപ്പിക്കുന്നുവല്ലോ
അഭിനവ
ഈഡിപ്പസ്സുകളെ.........

യുവത്വത്തിന്റെ ലഹരി

ലേഖനം/റിഷാൻ

ഇന്നത്തെ യുവതലമുറയെ വഴിതെറ്റിക്കുന്ന വളരെ അപകടകരമായ ഒരു ദുശ്ശീലമാണ് മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം.ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അതിനടിമപ്പെടുന്നു എന്നതാണ് ഇതിൻെ പ്രത്യകത. സ്കൂളുകളെയും കോളേജുകളെയും ലക്ഷ്യം വെച്ച് ഒരു ലഹരിമാഫിയ തന്നെ ഇന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. മിഠായിയുടെയും കേക്കിൻെയും എന്നു വേണ്ട എത് രുപത്തിലും ഇത് ലഭിക്കുന്നു.ആദ്യം സൗജന്യമായി കൊടുത്ത് പിന്നീട് പൂർണ്ണമായും ഇതിനടിമപെടുത്തുന്ന പ്രവണതയും ഇന്ന് കണ്ടുവരുന്നു. മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം മുലം യുവതലമുറയുടെ ഒരു വലിയവിഭാഗം തന്നെ നശിച്ച കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ബുദ്ധിയും വിവേകവും നഷ്ടപ്പെട്ട് സ്വയം നശിച്ച് ഇല്ലാതായി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കേവലം പണമുണ്ടാക്കാൻ വേണ്ടി കൊച്ചു കുട്ടികളെ പോലും ഇത്തരക്കാർ അവരുടെ വലയിലകപ്പെടുത്തുന്നു.കുട്ടിക ളോട് എനിക്ക് പറയാനുള്ളത് പുറത്തുള്ളവർ എന്തുതന്നെ തന്നാലും അത് വാങ്ങിക്കഴിക്കരുത്, ചിത്തകൂട്ടുകെട്ടിൽ ചെന്ന് പെടാതിരിക്കുക, എല്ലാ കാര്യങ്ങളും മാതാപിതാക്കളോട് ചോദിക്കുക എന്നിവയാണ്. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് മയക്കുമരുന്ന് നീക്കം ചെയ്യാം.

ബാല്യകാല ബുദ്ധി

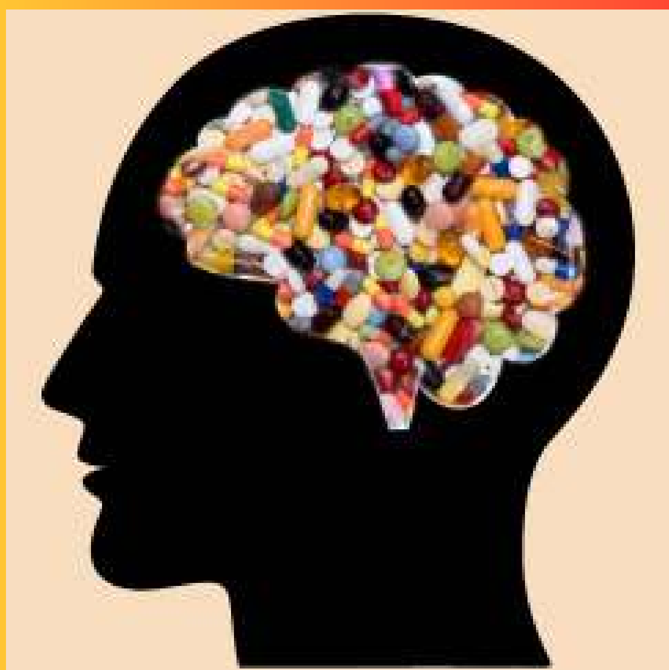
ലേഖനം/നിഷ്മൽ

മനുഷ്യനെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന വസ്തുവാണ് ലഹരി. കുട്ടികളാണ് കൂടുതലായി ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അനവധി കുട്ടികളാണ് ലഹരിക്ക് അടിമപ്പെട്ടു പോകുന്നതും അത് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതും. ലഹരി കൂടുതലായി ബാധിക്കുന്നത് കുട്ടികളുടെ പഠനത്തെയാണ്. കുട്ടികൾക്ക് ശാരീരികമായ കുറെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ലഹരി എന്ന വസ്തു നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് കളയാൻ നമ്മുടെ അധ്യാപകർ എന്നും പരിശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. മറ്റുള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ പഠനത്തിന് വളരെ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ കുട്ടികളുടെ പഠനത്തിന് ബാധിക്കുന്ന ലഹരി കേരളത്തിൽ വ്യാപകമായി. പല കുട്ടികളും ലഹരിക്ക് അടിമപ്പെട്ടവരാണ്. ഇനിയുള്ള തലമുറക്ക് ഇവിടെ ജീവിക്കാൻ കഴിയും എന്ന് പറയാൻ കഴിയുകയില്ല.കുട്ടികൾ മാത്രമല്ല മുതിർന്ന ആളുകളും ലഹരിക്ക് അടിമകളാണ്. ലഹരി ഉപയോഗിച്ചാൽ നമുക്ക് നമ്മുടെ കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ സുഹൃത്തുക്കൾ എല്ലാം നഷ്ടപ്പെടും. എന്തിനേറെ പറയുന്നു നമ്മുടെ ബുദ്ധി അടക്കം നശിച്ചുപോകും. ലഹരി ഉപയോഗിച്ച ആളുകളെ പിന്തിരിപ്പിക്കാൻ അഡിക്ഷൻ മാറ്റിയെടുക്കുവാനും വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ലഹരി ഒരു പ്രാവശ്യവും ഉപയോഗിച്ചാൽ അത് വീണ്ടും വീണ്ടും വേണമെന്ന് നമുക്ക് തോന്നും. ആയതിനാൽ നമ്മൾ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും ലഹരി ഉപയോഗിക്കുകയില്ല എന്ന് പ്രതിജ്ഞയെടുക്കണം.

മയക്കുമരുന്നും ബുദ്ധിയും

ലേഖനം/മിൻഹാജ്

മനുഷ്യൻറെ ബോധമണ്ഡലത്തിൽ കടന്ന് മയക്കമോ ഉത്തേജനമോ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ കഴിവുള്ള രാസവസ്തുക്കളെയാണ് ലഹരി വസ്തുക്കൾ എന്നു പറയുന്നത്.ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും അധികം ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തു പുകയിലയാണ്.മദ്യവും കഞ്ചാവും കറുപ്പും മോർഫിനും പെത്തടിനും മറ്റുചില രാസവസ്തുക്കളും ലഹരിക്കായി ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു.ഏതു തരത്തിലുള്ള ലഹരി വസ്തുക്കളും ഉപയോഗിച്ചാൽ ശാരീരികമായും മാനസികമായും ഉള്ള പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും അത് വഴിവെക്കുന്നു.ഇപ്പോൾ കുട്ടികളിലും ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നുണ്ട്.കുട്ടികളിൽ അധികവും വിദ്യർഥികളിലാണ് ഇത് കൂടുതലും ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നത്.ലഹരിക്ക് അടിമയായ യുവാക്കൾ വിദ്യർഥികളെ വശീകരിക്കുകയും അവരെ ലഹരിയിൽ അടിമപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നിട്ട് അവർ വിദ്യർഥികൾ മുഖേനെ വിൽക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.ജീവിതം തന്നെ വഴിതെറ്റുന്ന ഈ വസ്തുക്കളെ ക്കുറിച്ചു കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടത്ര അറിവില്ലെന്നാണ് വാസ്തവം.ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ പലരും ഈ ദുർഗതിയിൽ പെടില്ലായിരുന്നു.കേവലം കൗതുകത്തിനായി പലരും ആരംഭിക്കുന്ന ഈ ദുശീലം കാട്ടുതീയേക്കാൾ വേഗത്തിൽ വളർന്നു സമൂഹത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്തുകയാണ്.ഒരിക്കലും തിരിച്ചു കയറാൻ പറ്റാത്ത മഹാഗർത്തത്തിലേക്കാണ് ലഹരിയുടെ ഉപയോക്താക്കൾ പതിക്കുന്നത്.ആഗോള വ്യാപകമായി ലഹരിക്കെതിരായപ്രതിഷേധ സമരങ്ങളും ജനകീയ മുന്നേറ്റങ്ങളും വർധിച്ചു വരുമ്പോഴും ജനങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ലഹരിയുടെ സ്വാധീനം അതിനുപാതികമായി വളരുവെന്നത് ആശകയുണർത്തുന്ന കാര്യമാണ്.ജാതി,മത,പ്രായ ഭേദമന്യേ ലഹരിയൊരുക്കുന്ന അപകടച്ചുഴികളിൽ പതിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഈ വർധനവാകും വരും കാലത്ത് മാനവരാശി നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ഭീക്ഷണിയെന്നത് സുവ്യക്തം.അധ്യാപകരും രക്ഷിതാക്കളും നിയമ സംവിധാനവും നിതാന്ത ജാഗ്രതയോടെ കണ്ണ് തുറന്ന് പിടിച്ചാൽ ഒരു പരിധി വരെ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ ഏകിലും സംരക്ഷിച്ചു നിർത്താൻ സാധിക്കും.മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും നമ്മുടെ കുടുംബബന്ധങ്ങളിലും എത്തിക്കുന്നുണ്ട്.ലഹരികൾ വ്യക്തി ജീവിതത്തേയും കുടുംബ ജീവിതത്തേയും അതിലുപരി സമൂഹത്തെ തന്നെയും ബധിക്കുമ്പോഴാണ് പലപ്പോഴും ഗൗരവകരമായ ചിന്തകൾ ഉടലെടുക്കുന്നത്.



പലപ്പോഴും യുവജനങ്ങളാണ് ലഹരിയുടെ കെണിയിൽ വീഴുന്നത് ജീവിതംപോലും വഴിതെറ്റിക്കുന്ന ഈ വസ്തുക്കളെ കുറിച്ച് യുവജനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര അറിവില്ലെന്നാണ് യഥാദർത്ഥ കാരണം.കേവലം ഒരു വിനോദത്തിന് വേണ്ടി ആരംഭിക്കുന്ന പല ശീലങ്ങളും പന്നീട് ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത ലഹരിയോടുള്ള അടിമത്തമാകുന്ന കാഴ്ച്ചയാണ് കാണുന്നത്.ഒരിക്കലും പിൻമാറാൻ സാധിക്കാതെ ലഹരിയുടെ അഗാധഗർത്തത്തിലേക്കാണ് അവർ വീണു പോകുന്നത്.ഒന്നു രുചിച്ചു നോക്കാം എന്നു കരുതി എടുക്കുന്നവർ ലഹരിയിൽ അടിമയായി അവരുടെ ജീവിതം നശിപ്പിക്കുന്നു.

പിന്നീട് അതിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാൻ കഴിയുന്നില്ല.തുടക്കത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്താൻ സാധിച്ചാൽ,മരുന്നും കൗൺസിലിങ്ങും വഴി പൂർണമായും ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം മാറ്റാൻ കഴിയും.ഈ വിപത്തിനെതിരെ നമുക്ക് ഒന്നായി പോരാടാം ഈ ലഹരിയെ തൊട്ട് നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യാം,ഞാൻ എൻറെ ജീവിതത്തിൽ ലഹരി ഉപയോഗിക്കില്ലന്ന്,അങ്ങനെ ലഹരി വിമുക്ത സുന്ദരലോകം സാക്ഷാത്കരിക്കാം അതിനായി നമുക്ക്
കൈകോർക്കാം.

ലഹരി

ലേഖനം/ റിഷാൻ & അൻസിൽ

എന്താണ് Drug addiction ?

ലഹരിമരുന്നിൻ്റെ അസ്വഭാവികമായ ഉപയോഗം കാരണം നാഡീവ്യൂഹത്തെയും മാനസിക-ശാരീരികാരോഗ്യത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു ഒരു രോഗമായാണ് Drug addiction നെ വിദഗ്ധർ കണക്കാക്കുന്നത്. ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നത് തലച്ചോറിനെയാണ്. കൃത്യമായ ചികിത്സ ലഭ്യമായില്ല എങ്കിൽ ഈ രോഗം തലച്ചോറിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. Cocaine, cannahis, Amphetamine, Ecstasy, LSD എന്നിവയാണ ഇന്ത്യയിൽ മുഖ്യ മായും കാണുന്ന ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ. സാധാരണയായി ഒൻപത് വയസ്സ് മുതൽ 21 വയസ്സ് വരെയുള്ളവരാണ് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

Drug Addiction: ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഏത് സമയവും മയക്കം
- വൃത്തിക്കുറവ്
- ദിനചര്യകളിൽ മാറ്റം
- സൗഹൃദങ്ങളിൽ മാറ്റം
- പണം ധാരാളമായി ആവശ്യപ്പെടുക
- Confusion
- വിറയൽ
- സംസാരത്തിൽ വൈകല്യം
- ഉറക്കകുറവ്, പതിവിലും കൂടുതൽ ഉറങ്ങുക
- ചുറ്റുമുള്ളവരെ കുറിച്ച് കൃത്യമായ ബോധമില്ലായ്മ etc.

ലഹരിയും തലച്ചോറും

ഏതൊരു ലഹരി പദാർത്ഥവും തലച്ചോറിലെ Chemical meassging system തകരാറിലാക്കുന്നു. എന്നാൽ ലഹരിയുടെ വകഭേദങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്ന രീതിയിൽ വ്യത്യാസം വരാം. അതിസങ്കീർണമായ ഘടനയാണ് തലച്ചോറിനുള്ളത്. ഈ ഘടനയിലേക്ക് ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ എത്തിച്ചേരുമ്പോൾ റിഫ്ലക്സ് പ്രവർത്തങ്ങൾ താറുമാറാകുന്നു. തുടർന്ന് ഓർമ്മക്കുറവ്, ഉത്കണ്ഠ, തുടങ്ങിയ മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ മുതൽ മസ്തിഷ്ക ആഘാതം വരെ സംഭവിച്ചേക്കാം.

Drug addiction: തരങ്ങൾ

മിക്കപ്പോഴും തെറ്റി ധരിക്കപ്പെടുന്ന രണ്ട് വാക്കുകളാണ് Drug Abuse ഉം Drug Addiction ഉം. ഇവ രണ്ടും ഒന്നാണ് എന്ന മിഥ്യാധാരണയുമുണ്ട്. Drug abuse പെട്ടെന്ന് ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ കാണപ്പെടും. എന്നാൽ ഈ അവസ്ഥ ചികിത്സ കിട്ടാതെ നീണ്ട് പോകുമ്പോൾ അത് Drug Addiction ആകുന്നു.

Drug Abuse

(താഴെ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ കുറച്ച് നാളായി ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ചികിത്സ തേടുക)

- തന്നിലോ മറ്റുള്ളവരിലോ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ക്ഷതങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ഏൽപ്പിക്കുക
- സ്ഥിരം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അപര്യാപ്തത etc...

എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം

- ജീവിതത്തിനെ ആനന്ദകരമാക്കുക
- മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സഹായം തേടുക
- Risk factors വിലയിരുത്തുക
- സമപ്രായക്കാരുമായി വിനോദത്തിലേർപ്പെടുക
- ജീവിതം നല്ല രീതിയിൽ ബാലൻസ് ചെയ്യുക

ചികിത്സ രീതി

- അഡിക്ഷൻ സങ്കീർണമാണെങ്കിലും ചികിത്സ സാധ്യമാണ്
- രോഗി പെട്ടെന്ന് ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്.
- ഒറ്റയ്ക്കുള്ള ചികിത്സ എല്ലാവരിലും ഫലവത്തല്ല
- കൂടുതൽ കാലത്തോളം ചികിത്സയിൽ കഴിയുന്നതും സങ്കീർണമാണ്
- കൗൺസിലിംഗും behaviour therapies ഉം ഈ അസുഖത്തിന് ലഭ്യമാണ്.
- ഇതിനോടൊപ്പം മരുന്നുകളും ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സ നടത്തുന്നു

ലഹരി ഓഴിവാക്കൂ ജീവിതം ആനന്ദമാക്കൂ

നന്ദി....

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ക്ലബ്
എ.എം.എച്ച്.എസ്.സ്കൂൾ വേങ്ങൂർ