പുകയിലയും
പുകയിലജന്യരോഗങ്ങളും

ഡോ. സി. വേണുഗോപാൽ

പുകയിലയുടെ ചരിത്രത്തെക്കുറിച്ചും പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം മനുഷ്യരാശിക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്ന വിപത്തുകളെക്കുറിച്ചും പുകയില ജന്യരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ആരോഗ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥം.

സിൽ: 4368
വില: ₹ 70

ISBN 978-81-200-4368-8

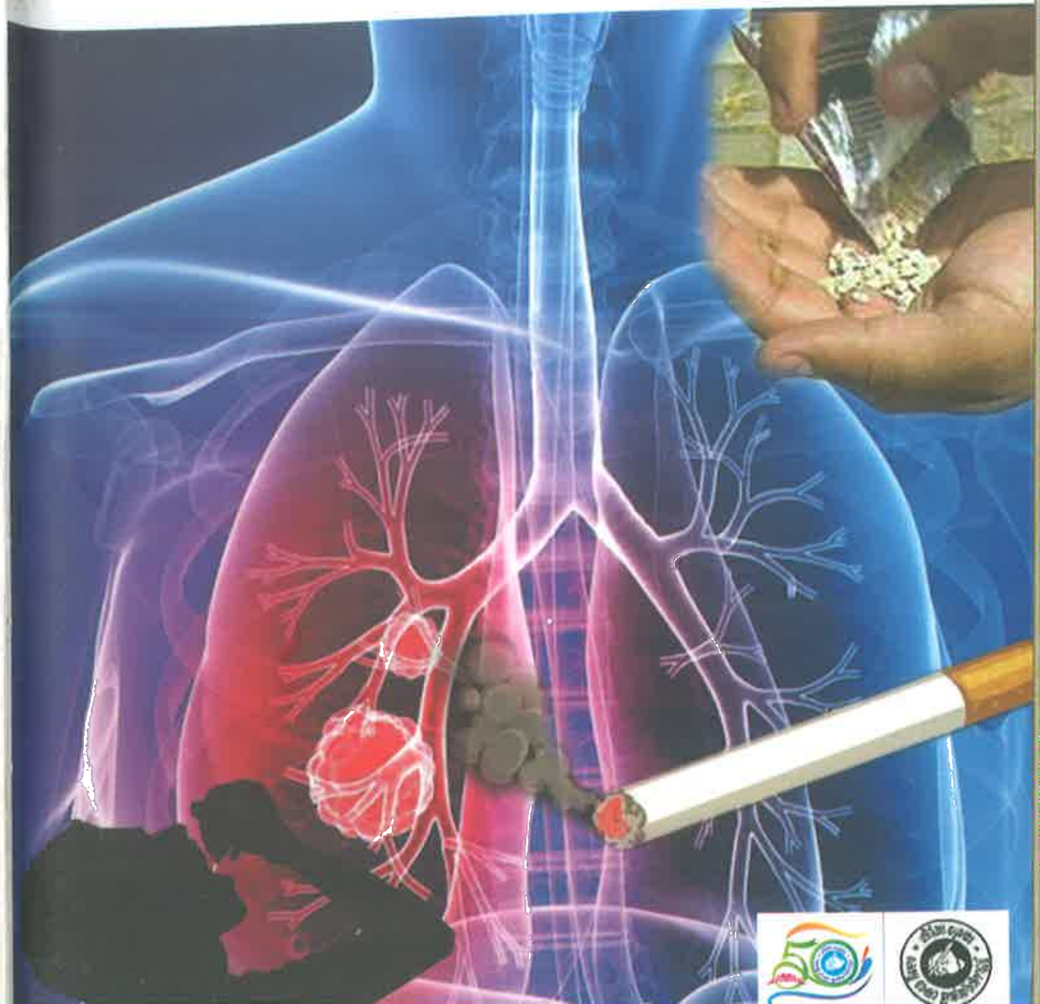
കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

2-38

അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

പുകയിലയും പുകയിലജന്യരോഗങ്ങളും

ഡോ. സി. വേണുഗോപാൽ



2031

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2031 Call No.

This book should be returned on or before the date last given below.

Malayalam
PUKAYILAYUM
PUKAYILAJANYAROGANGALUM

by
Dr. C. Venugopal

First Published : May, 2018

Typeset at
Beyond Publishers, Law College Junction,
Kunnukuzhy, Thiruvananthapuram - 35

Illustrations : Dr. Keerthi Chand

Printed at
Vijnanamudranam Press
Nalanda, Thiruvananthapuram - 3

Published by
The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram - 695 003

© The State Institute of Languages, Kerala 2018

Copies : 1000

SIL / 4368 ISBN 978-81-200-4368-8

Published by the State Institute of languages, Kerala, Thiruvananthapuram, under the centrally sponsored scheme for production of text books and literature in regional languages, at the University level of the Government of India, Ministry of Human Resource Development, New Delhi.

Price : Rs. 70/- FT / 2678

പുകയിലയും
പുകയിലജന്യരോഗങ്ങളും

ഡോ. സി. വേണുഗോപാൽ

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ജനറൽ എഡിറ്റർ	:	പ്രൊഫ. വി. കാർത്തികേയൻ നായർ
എഡിറ്റർ	:	എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ
പ്രൂഫ്	:	സിന്ധു .പി
കവർ	:	ബിയോണ്ട് പബ്ലിഷേഴ്സ്
General Editor	:	Prof. V. Karthikeyan Nair
Editor	:	N. Jayakrishnan
Proof	:	Sindhu .P
Cover	:	Beyond Publishers

ആമുഖം

മാനവരാശിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം. ശാരീരികമായും മാനസികമായും രോഗാതുരമല്ലാത്ത ഒരു ജനതയാണ് ഏതൊരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെയും മുതൽക്കൂട്ട്. എന്നാൽ നമ്മളിൽ ഏറെപ്പേരും സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അജ്ഞരാണ്. രോഗങ്ങൾ, അവയുടെ നിവാരണമാർഗങ്ങൾ, ആരോഗ്യപരിപാലന രീതികൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി സാധാരണജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതിയാണ് ആരോഗ്യ പുസ്തക കോർണർ. *അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം* എന്ന സന്ദേശം ജനങ്ങളിലെത്തിക്കുന്ന പുസ്തക പരമ്പരയാണ് ഇതിലൂടെ ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. ലോകാരോഗ്യദിനത്തിൽ പുനരാരംഭിച്ച ആരോഗ്യപുസ്തകകോർണറിലെ ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്നത് കേരളത്തിലെ പ്രഗൽഭരായ ഡോക്ടർമാരാണ്. ഈ പുസ്തകപരമ്പരയുടെ ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളെജിലെ മെഡിസിൻ വിഭാഗം അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ ഡോ. ബി. പദ്മകുമാറാണ്. രോഗാതുരതകളെക്കുറിച്ചുള്ള ആകുലതകൾ അകറ്റാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതവും ചുറ്റുപാടുകളും സൃഷ്ടിക്കാനും ആരോഗ്യസാക്ഷരത അനിവാര്യമായ ഇക്കാലത്ത് ഡോ. സി. വേണുഗോപാൽ രചിച്ച *പുകയിലയും പുകയിലജന്യരോഗങ്ങളും* എന്ന പുസ്തകം പുകയിലവിരുദ്ധദിനമായ മേയ് 31-നു ഞങ്ങൾ അഭിമാനപുരസ്സരം വായനക്കാർക്കായി പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം
മേയ് 2018

പ്രൊഫ. വി. കാർത്തികേയൻ നായർ
എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ

ഉള്ളടക്കം

1.	ഉണക്കയിലകളുടെ രഹസ്യം	1
2.	അമേരിക്കയിൽനിന്നും പുറത്തേക്ക്	13
3.	പുകയില വിരോധികൾ ചരിത്രത്തിലൂടെ	26
4.	പുകയിലയുടെ രസതന്ത്രം	36
5.	ശ്വാസകോശ കാൻസറും മറ്റസുഖങ്ങളും	45
6.	വായിലെ കാൻസർ	62
7.	സിഗരറ്റും ഹൃദയവും	79
8.	പുകവലിയിൽനിന്നും മോചനം	86