പുകവലിയോ ആരോഗ്യമോ?

സമൂഹത്തിൽ പുകവലി തുടങ്ങിയകാലം മുതലേ
അതിനെതിരായി ശബ്ദമുയർന്നിരുന്നു.
ഇന്നും വലിയൊരുവിഭാഗം ജനത
ആ ദുശ്ശീലം തുടരുന്നു. ഇതു തുടരണോ
അതോ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കണോ
എന്നു ചിന്തിപ്പിക്കാനുതകുന്ന
പുസ്തകമാണ് "പുകവലിയോ ആരോഗ്യമോ?"
മദ്യത്തേക്കാൾ അപകടകാരിയാണ് പുകവലി.
ഒരു ഫാഷനായി തുടങ്ങുന്ന പുകവലി ക്രമേണ
ഒഴിവാക്കാനാകാത്ത ഒരു ശീലമായിത്തീരുന്നു.
"പുകവലി ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്.
സിഗററ്റ് വലിക്കുന്നത്
കാൻസർ രോഗത്തിനിടയാക്കിയേക്കും"
എന്നെല്ലാം സിഗററ്റ് പാക്കറ്റുകളിൽ നൽകുന്ന
മുന്നറിയിപ്പുകൾക്ക് അതച്ചടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന
മഷിയുടെ വിലപോലും കൽപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല.
സിഗററ്റിന്റെ വിലയിൽ ഭീമമായ വർധന
ഉണ്ടായിട്ടും വിൽപ്പനയിൽ യാതൊരു കുറവും വന്നിട്ടില്ല.
വികസിതരാജ്യങ്ങളിൽ പുകവലിക്ക്
പല നിയന്ത്രണങ്ങളും ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും
നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് അതിന് വലിയ
വിലക്കുകളൊന്നും ഇല്ല;
ചില നിയമങ്ങളൊക്കെ പാസ്സാക്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും.
പുകവലിമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങളെ കുറിച്ച്
വിദഗ്ധർ തയാറാക്കിയ
ലേഖനങ്ങളുടെ സമാഹാരമാണ് ഈ പുസ്തകം.

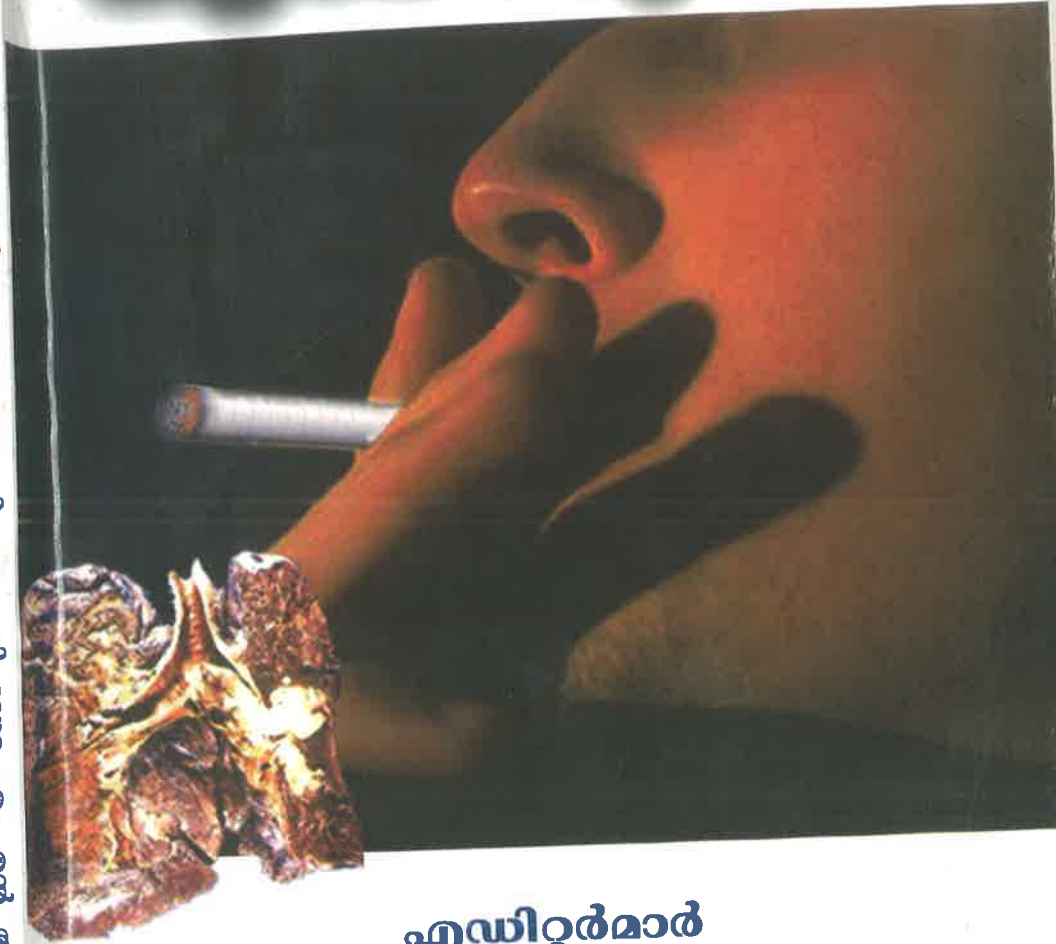
സിൽ 2240
വില : 50 രൂപ

ISBN 81-7638-579-4

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

പുകവലിയോ ആരോഗ്യമോ? ഡോ. എം.വി.ഐ. മമ്മി, ഡോ. എം.എൻ. അൻവറുദ്ദീൻ

പുകവലിയോ ആരോഗ്യമോ?



എഡിറ്റർമാർ
ഡോ. എം.വി.ഐ. മമ്മി
ഡോ. എം.എൻ. അൻവറുദ്ദീൻ

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
KVASU Thiruvazhamkunnu-678 601

1805

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
KVASU Thiruvazhamkunnu-678 601

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 1805 Call No. ....

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

Malayalam

PUKAVALIYO AAROGYAMO ?

(Smoking or Healthiness)

By

Dr. M. V. I. Mammi

Dr. M. N. Anvarudheen

First Published	:	October 1988
Second Edition	:	September 1994
Third Edition	:	October 2007
Type set at	:	Rock Society, Darmadesam Lane, Vanchiyoor, Thiruvananthapuram
Printed at	:	Vijnanamudranam Press, Nalanda, Thiruvananthapuram - 695 003
Copies	:	2000
Price	:	Rs. 50/-

Published by : State Institute of Languages, Kerala, Thiruvananthapuram-3

© State Institute of Languages, Kerala, Thiruvananthapuram-1988.

ISBN 81-7638-579-4

Published by the State Institute of Languages, Kerala, Thiruvananthapuram, under the 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 (Department of Culture), New Delhi

SIL / 2240

പുകവലിയോ ആരോഗ്യമോ?

(മൂന്നാം പതിപ്പ്)

എഡിറ്റർമാർ

ഡോ. എം. വി. ഐ. മമ്മി

ഡോ. എം. എൻ. അൻവറുദ്ദീൻ

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

തിരുവനന്തപുരം

ലേഖകർ

ഡോ. ഐഷാഗുഹരാജ്

റിട്ട. പ്രിൻസിപ്പൽ, കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്

ശ്രീ വി. ആർ. രാജീവൻ, ഐ. പി. എസ്.

സിറ്റി പോലീസ് കമ്മീഷണർ, തിരുവനന്തപുരം.

ഡോ. എൻ. വി. യു.. വാര്യർ

റിട്ട. പ്രൊഫസർ ഓഫ് ചെസ്റ്റ് ഡിസീസസ്, കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്.

ഡോ. എം. വർക്കിചാക്കോ

മുൻ അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഓഫ് സർജറി, കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്.

ഡോ. എസ്. ശാന്തകുമാർ

റിട്ട. പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി, കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്.

ഡോ. കെ. ശ്രീനിവാസൻ

റിട്ട. പ്രൊഫസർ ഓഫ് റേഡിയോതെറാപ്പി, കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്

ഡോ. ബി. സഫിയ (ഓൺ ലീവ്)

അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഓഫ് ഡെർമറ്റോളജി, കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്.

ഡോ. ടി രജീന്ദ്രനാഥ് (ഓൺ ലീവ്)

കൺസൾട്ടന്റ്, ബേബി മെമ്മോറിയൽ ഹോസ്പിറ്റൽ കോഴിക്കോട്, (അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഓഫ് ഗാസ്ട്രോ എന്ററോളജി) കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്.

ഡോ. എം. വി. ഐ. മമ്മി (ഓൺ ലീവ്)

അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഓഫ് മെഡിസിൻ (റിസർച്ച്), കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്.

ഡോ. എം. എൻ. അൻവറുദ്ദീൻ

മുൻ ട്യൂട്ടർ ഇൻ തൊറാസിക് സർജറി, കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്.

ഉള്ളടക്കം

1. പുകവലിയുടെ ചരിത്രം 1
2. പുകവലിശീലം സ്ത്രീകളിൽ 6
3. പുകവലിയും കുട്ടികളും 10
4. പാസ്സീവ് സ്മോക്കിങ് 14
5. പുകവലിയും ഹൃദ്രോഗവും 22
6. പുകയിലപ്പുക 28
7. പുകവലിയും കാൻസറും 33
8. പുകവലിയും ദഹനേന്ദ്രിയരോഗങ്ങളും 36
9. പുകവലിയും ശ്വാസകോശരോഗങ്ങളും 39
10. പുകവലിയും രക്തക്കുഴൽ രോഗങ്ങളും 43
11. പുകവലിയുടെ മനശ്ശാസ്ത്രം 46
12. പുകവലിക്കെതിരെ ശബ്ദമുയരുന്നു 54
13. പുകവലി ശിക്ഷാർഹമാണോ? 64
14. പുകവലി ഒരു സാമൂഹിക ദ്രോഹം 70
15. പുകവലിയും ചില അബദ്ധധാരണകളും 76
16. മുളയിലേ നുള്ളിക്കളയാം 79
17. ബീഡി എന്ന അപകടകാരി 82
18. ഇവർ എങ്ങിനെ പുകവലി നിർത്തി 85