

# പോടാം

## കോവിഡിനൊപ്പം ലഹരിക്കെതിരെയും



മാന്യസുഹൃത്തേ:

ലോകവ്യാപമായ് കോവിഡ് -19 പടർന്നു പിടിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കേരളവും ഇപ്പോൾ ലോക്- ഡൗൺ അവസ്ഥയിലാണല്ലോ. കുടുംബാഗങ്ങൾ ഏതാണ്ട് മുഴുവൻ സമയവും വീട്ടിൽ ഒരുമിച്ചു കഴിയുന്ന ഈ സമയം വ്യക്തി-കുടുംബ-സാമൂഹിക നന്മയ്ക്ക് വേണ്ടി ചിന്തിക്കുവാനും പ്രവർത്തിക്കുവാനുമുള്ള അവസരമാകട്ടെ:

സാമൂഹത്തെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന വൻ വിപത്താണ് ലഹരി ഉപഭോഗം. മദ്യപാനം, പുകവലി, മറ്റു ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപഭോഗം തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക തിന്മകൾക്ക് തടയിടുന്നതിനും അത്തരം ശീലങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെട്ടവരെ രക്ഷിക്കുന്നതിനും പറ്റിയ സുവർണാവസരം കൂടിയാണിത്. ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ കോവിഡ് ബാധ കൂടുതൽ മാരകമാണ് എന്നതും നാം ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട്.

മദ്യപാനം വിവിധ കുറ്റക്രത്യങ്ങൾക്കും വാഹനാപകടങ്ങൾക്കും സാമൂഹിക തിന്മകൾക്കും 7 തരം കാൻസറുകൾ ഉൾപ്പെടെ അനവധി രോഗങ്ങൾക്കും അകാലമരണത്തിനും ഇടയാക്കുന്നു. ലോക് ഡൗൺ ന്റെ ഭാഗമായി മദ്യവിതരണവും ലഭ്യതയും നിർത്തിവയ്ക്കപ്പെട്ട ഈ സന്ദർഭം അതിൽ നിന്നും മോചനം നേടാനുള്ള ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സമയമാണ്.

പുകവലി കുറഞ്ഞത് 14 തരം കാൻസറുകൾക്കും മാരകമായ പലതരം രോഗങ്ങൾക്കും ഹേതുവാണ്. ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദൃഷ്ടഫലങ്ങൾ ഇതിലും ഭയാനകമത്രെ:

ഒട്ടുമിക്ക മദ്യപാനികളും പുകവലിക്കാരും ലഹരി ഉപഭോക്താക്കളും സാഹചര്യസമ്മർദ്ദ വശാൽ അവയ്ക്ക് അടിമപ്പെട്ടവരാണ്. ഒരു കുടുംബവും ലഹരി ഉപഭോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കു ന്നില്ലാ എന്നതും വസ്തുതയാണ്. ഇത്തരം ദുഃശീലങ്ങളിൽപ്പെട്ടവരെ അതിൽനിന്നും കരകയറ്റു വാനുള്ള ബാധ്യത നമ്മളിൽ നിക്ഷിപ്തമാണ്.

അതെ! സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയുള്ള ഏതു പൗരനും ഇടപെടേണ്ട അനിവാര്യ സമയം!

മദ്യപാനം, പുകവലി, ലഹരി ഉപഭോഗം ഇതിലേതുമാകട്ടെ നിങ്ങളുടെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നം. കോവിഡ് നിയന്ത്രണപരിപാടിയുടെ എല്ലാ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും പാലിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ നിങ്ങളുടെ താമസസ്ഥലത്തിന് സമീപമുള്ള പ്രാഥമികാരോഗ്യ/കുടുംബാരോഗ്യ/സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലോ ഉള്ള ലഹരിമുക്ത ചികിത്സാ കേന്ദ്രവുമായോ അല്ലെങ്കിൽ അടുത്തുള്ള മറ്റേതെങ്കിലും സർക്കാർ ആംഗീകൃത ലഹരിമുക്തി കേന്ദ്രവുമായോ ഉടൻ ബന്ധപ്പെടുക. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസുരക്ഷ പ്രധാനമായും നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ തന്നെയാണെന്നു തിരിച്ചറിയുക!

രോഗവും രോഗാതുരതയും കുറഞ്ഞ സമൂഹത്തെ, തലമുറയെ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ നമുക്ക് ഒത്തു ചേരാം!

ടീം റ്റിസയ്ക്ക് വേണ്ടി,

ഡോ. എ വി ഭരതൻ	കരുണാകരൻ പിള്ള	ഡോ. എസ് അബ്ദുൽ അസീസ്
പ്രോഗ്രാം കൺസൾറ്റൻ്റ്	സറേറ്റ് കോർഡിനേറ്റർ	പ്രോഗ്രാം കൺവിനർ