ജൂൺ 26

അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനാചരണം

# മയക്കുമരുന്നുകളും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ് കുമാർ
പ്രൊഫസ്സർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്

അനുദിനം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മയക്കുമരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം ആരോഗ്യ രംഗത്ത് മാരകമായ ഒരു വിപത്തായി മാറിയിരിക്കുന്നു. മയക്കുമരുന്നിനോടുള്ള അടിമത്തം കേവലം വ്യക്തിക്കും കുടുംബത്തിനും മാത്രമല്ല നാശനഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. സമൂഹത്തിന്റെ മൊത്തമായ ആരോഗ്യവും സാമ്പത്തിക-സാംസ്കാരിക സുസ്ഥിരതയുമാണ് അത് നശിപ്പിക്കുന്നത്. തുടക്കത്തിൽ രസത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ലഹരിമരുന്നുകൾ കവർന്നെടുക്കുന്നത് ജീവിതത്തിന്റെ സർവ്വ വർണ്ണങ്ങളെയുമാണ്. ഇവ ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാനുള്ള തോന്നലുണ്ടാകുക സ്വാഭാവികമാണ്. ക്രമേണ ജീവിതംതന്നെ ലഹരിമരുന്നിനെ ആശ്രയിച്ചാകും. ലഹരിമരുന്ന് കിട്ടാൻ എന്തും ചെയ്യും എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് ഇതിനോടുള്ള ആസക്തി കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കും. ഒടുവിൽ പൂർണ്ണ അടിമത്തത്തിന്റെ നീരാളിപ്പിടുത്തമാകും. പാടേ തകർന്നുപോകുന്ന ആരോഗ്യനില വേറെ. കൂട്ടുകാർ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കണ്ടോ പ്രലോഭനങ്ങളിൽ വഴങ്ങിയോ ആണ് പലരും ലഹരിമരുന്ന് ഉപയോഗം തുടങ്ങുന്നത്.

**ലഹരിമരുന്നുകൾ**

ലഹരിമരുന്നുകളെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ചില പ്രധാന വിഭാഗങ്ങൾ ഇവയാണ്.

**മദ്യം**

മലയാളികൾ ഏറ്റവും അധികം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇഷ്ടപാനീയമാണ് മദ്യം. പ്രായം, ജാതി, മതം, സാമ്പത്തികം, തൊഴിൽ, വിദ്യാഭ്യാസ വരമ്പുകൾക്ക് അതീതമായി അനുദിനം കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വൻവിപത്താണ് മദ്യാസക്തിരോഗം. തലച്ചോറ്, ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, കരൾ, പ്ലീഹ, ആഗ്നേയ ഗ്രന്ഥി, രക്തം, ത്വക്ക് എന്നീ അവയവങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന വിവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് പുറമേ വിഷാദരോഗം, സംശയരോഗം, ആത്മഹത്യ എന്നിവക്കും മദ്യാസക്തി രോഗം വഴിതെളിയിച്ചേക്കാം.

**സ്റ്റിമുലന്റ്സ്**

കൊക്കയ്ൻ, ആംഫിറ്റമിൻ, കഫീൻ, എക്ടസി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന എം.ഡി.എം.എ. തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നു. ഉപയോഗം നിർത്തണമെന്ന് ശക്തിയായ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ ഇവയിൽനിന്നുള്ള മോചനം സാധ്യമാണ്. സ്റ്റിമുലന്റ്സിന്റെ ഉപവിഭാഗമായ സിന്തറ്റിക് സ്റ്റിമുലെന്റ്സിൽ കീറ്റമിൻ, മാൻഡ്രേക്സ്, സ്റ്റിറോയ്ഡ് ഗുളികകൾ തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

**ആങ്സിയോളൈറ്റിക്സ്-ഹിപ്നോട്ടിക്സ്**

ഉറക്കഗുളികകളുടെ വിഭാഗമായ ഈ ഇനത്തിൽ ഡയസിപാം, നൈട്രാസിപാം, ആൽപ്രസോളാം, ലോറാസിപാം, ക്ലോർഡയാസിപ്പോക്സൈഡ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ചികിത്സയും മോചനവും വേണമെന്ന ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ ഇവയുടെ അടിമത്ത ത്തിൽനിന്നും രക്ഷപെടാവുന്നതാണ്.

**ഡിപ്രസന്റ്സ്**

കറുപ്പും (ഓപിയം) അതിൽനിന്ന് വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന ഓപിയോഡ്സും ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നു. ബ്രൗൺഷുഗർ, ഹെറോയിൻ, മോർഫിൻ, പെത്തഡിൻ, ബ്യൂപ്രി നോർഫിൻ, മെപ്പരിഡിൻ, പെന്റസോസിൻ, ഡെസ്ട്രോപ്രപ്പോക്സിഫിൻ എന്നിവയെല്ലാം ഈ വിഭാഗത്തിൽപെടുന്നു. ഇതിൽ ഒട്ടുമിക്കവയും കാൻസർ ഉൾപ്പെടെ ഒട്ടേറെ ശാരീ രിക രോഗങ്ങൾ മൂലം വേദന അനുഭവിക്കുന്നവരുടെ ചികിത്സക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വയാണ്. എന്നാൽ ഇവയെ ഒട്ടേറെപ്പേർ ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട ലഹരിമരുന്നുകൾക്ക് അടിമപ്പെട്ടാൽ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവരിക ദുഷ്ക രമാണ്.

**കന്നാബിസ്**

കഞ്ചാവിന്റെ വിവിധ രൂപങ്ങളായ ചരസ്, ഭാംഗ്, മരിജുവാന, ഹാഷിഷ് മുതലായ വയാണ് ഈ വകുപ്പിൽ പെടുന്നത്. സിഗരറ്റിലോ, ബീഡിയിലോ ചേർത്ത് വലിക്കുന്ന താണ് കഞ്ചാവിന്റെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ഉപയോഗം. ഭാംഗ് ഭക്ഷണത്തിലും, മററ് പാനീയങ്ങളിലും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. സമീപകാലത്ത് ചെറുപ്പക്കാരിൽ കഞ്ചാ വിന്റെ ഉപയോഗം കൂടിക്കൂടി വരുന്നുണ്ട്. സംശയാവസ്ഥ, മിഥ്യാധാരണ, ഇല്ലാത്ത ശബ്ദ ങ്ങൾ കേൾക്കുക, തിനിയെ ചിരിക്കുക, എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും താല്പര്യം നഷ്ടപ്പെട്ട് സമൂഹത്തിൽനിന്നും ഒറ്റപ്പെട്ട് ജീവിക്കുക എന്നതെല്ലാം കഞ്ചാവ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ അനന്തര ഫലങ്ങളാണ്.

**ഹാലൂസിനോജൻസ്**

മയക്കുമരുന്നുകളിൽ അതിമാരകമാണ് ഈ വിഭാഗം. എൻ.എസ്.ഡി.,സിലോസൈ ബിൻ, മെസ്കാലിൻ, മാജിക് മഷ്റൂം എന്നിവ ഈ വിഭാഗത്തിൽപെടുന്നു. ഇല്ലാത്ത കാഴ്ച കളും ശബ്ദങ്ങളും കേൾപ്പിക്കുന്ന ഈ വസ്തുക്കൾ അതിഭീകരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങ ളാണ് വരുത്തിവെക്കുക.

**ഇൻഹലന്റ്സ്**

പെയിന്റ്, തിന്നർ, പെട്രോൾ, ഡീസൽ, നെയിൽ പോളീഷ്, ഗ്യാസ്, പശ, എയ്റോ സോൾ മുതലായവ തുടർച്ചയായി ശ്വസിച്ച് ലഹരിക്കടിമപ്പെടുന്നവരാണ് ഈ വിഭാഗ ത്തിൽ പെടുന്നത്. സ്കൂൾ കുട്ടികളും ചെറുപ്പക്കാരുമാണ് കൂടുതലായും ഇത്തരം ലഹ രിക്ക് അടിമപ്പെടുന്നത്. ചെലവ് കുറവും കിട്ടാൻ എളുപ്പവുമായ ഇത്തരം ലഹരിപദാർത്ഥ ങ്ങൾ തലച്ചോറ്, കിഡ്നി, ശ്വാസകോശങ്ങൾ എന്നിവക്ക് ഗുരുതരമായ തകരാറുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

**പുകയില വിഭാഗം**

മുറുക്ക്, സിഗരറ്റ്, ബീഡി എന്നിവയും ലഹരിയുണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കളിൽ പെടു

ന്നു. സമീപകാലങ്ങളിൽ, പ്രത്യേകിച്ചും ചെറുപ്പക്കാരിൽ വ്യാപകമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഹാൻസ്, മധു എന്ന പേരിലെല്ലാം അറിയപ്പെടുന്ന (വായിൽ കീഴ്ച്ചുണ്ടിനും പല്ലിനും ഇടയിൽ വയ്ക്കുന്നു) പുകയിലപ്പൊടിയുടെ ഉപയോഗം ലഹരിശീലത്തിനു പുറമെ വായിൽ അർബുദരോഗം വരാനുള്ള സാധ്യതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

**ലഹരി മരുന്നിലെ മായങ്ങൾ**

ലഹരി മരുന്നുകളിൽ അതിനെക്കാൾ മാരകമായ വസ്തുക്കൾ ചേർക്കുന്നത് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഗ്ലാസ് പൊടി, കൊതുകുതിരി കത്തിച്ചതിന്റെ ചാരം, ബാറ്ററി, ഉറക്കഗുളികകൾ പൊടിച്ചത്, പലതരം വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ, പാത്രം കഴുകാനും നിലം കഴുകാനുമുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ എന്നിവയൊക്കെയാണ് ഇങ്ങനെ ലഹരിമരുന്നിൽ കലർത്തുന്നത്. ഇതു കുത്തിവെക്കുമ്പോഴും കഴിക്കുമ്പോഴും മാരകമായ രാസവസ്തുക്കൾ രക്തത്തിൽ കലർന്ന് മരണംവരെ സംഭവിക്കുന്നു.

**മാനസിക-ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ**

വിവിധ തലത്തിലുള്ള മാനസികരോഗങ്ങൾ മുതൽ മരണംവരെയുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുടെ നരകവാതിലുകളാണ് ലഹരിമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം തുറന്നിടുന്നത്. തലച്ചോറിലെ നാഡികളെ തളർത്തുകയോ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയോ ആണ് ഇത്തരം ലഹരിമരുന്നുകൾ ചെയ്യുന്നത്. ഇതുമൂലം ഇവ മനസിന്റെ താളം തെറ്റിച്ച് മാനസിക വൈകല്യത്തിലേക്ക് നയിക്കും. മനോവിഭ്രാന്തി, സംശയങ്ങൾ, വിഷാദരോഗം, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഇതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളാണ്. ലൈംഗിക ബലഹീനത, ഉറക്കക്കുറവ്, അപസ്മാരം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവയും ലഹരിമരുന്ന് ശീലക്കാരിൽ കാണുന്ന പ്രധാന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളാണ്.

**സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ**

ലഹരിമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ സാമൂഹ്യവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നു. ലഹരിമരുന്ന് കിട്ടാതാകുമ്പോൾ കാണിക്കുന്ന ശാരീരിക-മാനസിക വിഭ്രാന്തി (വിത്ഡ്രോവൽ സിൻഡ്രോം) കുറ്റകൃത്യങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഈ സമയത്ത് ലഹരിമരുന്ന് കിട്ടാൻ പോക്കറ്റടിക്കുകയും പിടിച്ചുപറിയും കൊലപാതകവുമടക്കമുള്ള ഏതുതരം കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യാനും ഇവർ തയ്യാറാകും. വാഹനാപകടങ്ങൾ, ദാമ്പത്യ-കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയും ലഹരിമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ ഏറെയാണ്.

**മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്**

കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവത്തിൽ പെട്ടെന്ന് മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ അതിനു കാരണം ലഹരിമരുന്നാകാം. പഠനത്തിൽ പിന്നോട്ടാകുന്ന കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവം തന്നെ മാറിയാൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കളോട് അകൽച്ച, മുറിക്കുള്ളിൽ അടച്ചുപൂട്ടിയിരിക്കുക, വീട്ടിൽ നിന്ന് പണം എടുത്ത് കൊണ്ടുപോകുക, ഭക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുക, അലസത എന്നിവ ലഹരിമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ കാണാറുണ്ട്.

സുഹൃത്തുക്കളുടെ കാര്യം കുട്ടി രഹസ്യമാക്കി വെക്കുകയോ സുഹൃത്തുക്കളുടെ രഹസ്യമായുള്ള വരവും പോക്കും ഉണ്ടാകുകയോ ചെയ്താൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ വേണം. ലഹരിമരുന്ന് കുത്തിവെയ്ക്കുന്നവരുടെ കൈകളിൽ പാടുകൾ ഉണ്ടാകും. ലഹരി മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ സ്വന്തം മുറിയിലേക്ക് മാതാപിതാക്കൾ കടന്നുവരുന്നത് ഇഷ്ട

പ്പെടാത്തവരുണ്ട്. അവശിഷ്ടങ്ങൾ അവർ കണ്ടാലോ എന്ന ഭയംകൊണ്ടു കൂടിയാണിത്.

കുട്ടി ലഹരിമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നതായി കണ്ടാൽ ശാന്തമായി കൈകാര്യം ചെയ്ത് ചികിത്സക്ക് വിധേയമാക്കുക. കുട്ടിയെ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയോടെ പരിചരണവും സാന്ത്വനവും നൽകുക. ചികിത്സ കഴിഞ്ഞെത്തുന്ന കുട്ടിക്ക് തന്നെ മാതാപിതാക്കൾ സംശയത്തെടെയാണ് കാണുന്നതെന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

**മുൻകരുതൽ പ്രധാനം**

ലഹരിമരുന്നിന് അടിമപ്പെട്ട് ശാരീരിക-മാനസിക-സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളുമായി ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുന്നവരേറെയുണ്ട്. ഇവരോടുള്ള ഏറ്റവും ശക്തമായ ഉപദേശം ഇവ ഒരു കാരണവശാലും തുടക്കത്തിലേതന്നെ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക എന്നതു തന്നെയാണ്. കൗമാര പ്രായക്കാർക്കും യുവാക്കൾക്കും ലഹരിമരുന്നിനെ കുറിച്ച് സമഗ്രമായ ബോധവൽക്കരണം നടത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ലഹരിമരുന്നിന് അടിമപ്പെട്ടു പോയവരെ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ വിദഗ്ധമായ ചികിത്സക്കും പരിചരണത്തിനും വിധേയരാക്കുക എന്നത് ഇവരെ ലഹരിയുടെ കിരാതഹസ്തങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

**ചികിത്സ**

ഉപയോഗിക്കുന്ന ലഹരിമരുന്നിന് അനുസൃതമായാണ് ചികിത്സയും മരുന്നുകളും. ലഹരിമരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചതുമൂലമുള്ള ശാരീരിക-മാനസിക വൈകല്യങ്ങളുടെ തീക്ഷ്ണതയക്കനുസരിച്ചാണ് ചികിത്സാ ദൈർഘ്യവും ചികിത്സാരീതിയും നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന മരുന്നുകളുടെ വിഷാംശം പുറന്തള്ളാൻ സഹായിക്കുന്ന മരുന്നു നൽകുകയാണ് ആദ്യപടി. തന്മൂലം വിത്ഡ്രോവൽ സിംപ്ടംസ് ഗണ്യമായി കുറക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഇതോടൊപ്പംതന്നെ തലച്ചോറിനും കരളിനും മറ്റ് അവയവങ്ങൾക്കും ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ക്ഷതം കുറയ്ക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾകൂടി നൽകുന്നു. ഉപയോഗിക്കുന്ന ലഹരിപദാർത്ഥത്തിന്റെ പ്രത്യേകത അനുസരിച്ച് ആസക്തി കുറക്കാനുള്ള തക്കതായ മരുന്നുകൾ ഇന്ന് കമ്പോളത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. കൂടാതെ കൗൺസിലിംഗ്, ഗ്രൂപ്പ് തെറാപ്പി, പുനരധിവാസം എന്നിവയും രോഗിയെ മാനസികമായി മയക്കുമരുന്നിന്റെ പിടിയിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഡീഅഡിക്ഷൻ സെന്ററിലെ ചികിത്സ അസാനിച്ചാലും ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന തുടർചികിത്സയും കൗൺസിലിംഗും ചികിത്സയുടെ വിജയത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്.

മയക്ക് മരുന്ന് ഏതായാലും അതുപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് നിർത്താനുള്ള ആഗ്രഹവും ഇച്ഛാശ്കതിയുമുണ്ടെങ്കിൽ ഏതു ചികിത്സയും ഫലിക്കും. ഇതിന് വ്യാപകമായ ബോധവൽക്കരണം തന്നെ വേണം.

**മയക്കുമരുന്നുകൾക്കതിരെ എൻ.ഡി.പി.എസ്. ആക്ട്**

മയക്കുമരുന്നുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കേസുകളിൽ പ്രതികൾക്കെതിരെ പ്രയോഗിക്കുന്ന നിയമമാണ് 1985ലെ എൻ.ഡി.പി.എസ്. ആക്ട്. ഇത് വളരെ ശക്തമായ ഒരു കേന്ദ്ര നിയമമാണ്. മയക്കുമരുന്നുകൾ വ്യാവസായിക അളവിൽ (commercial quantity) കൈവശം വയ്ക്കുകയോ കടത്തിക്കൊണ്ടു വരികയോ ചെയ്യുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് 10 മുതൽ 20 വർഷം വരെ കഠിനതടവും ഒരു ലക്ഷം മുതൽ 2 ലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴ ശിക്ഷയും നിയമത്തിൽ വ്യവസ്ഥ ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ എൻ.ഡി.പി.എസ്. കേസിലെ കുറ്റകരമായ

ഗൂഡാലോച തെളിയിക്കാൻ പ്രോസിക്യൂഷന് കഴിഞ്ഞാൽ ശിക്ഷയുടെ അളവ് 20 മുതൽ 40 വർഷം വരെയായി ഉയരും. ഒരിക്കൽ ഒരു വ്യക്തി വ്യവസായിക അളവിൽ ലഹരി കൈവശം വച്ചതിന് കേസിൽ പിടിക്കപ്പെടുകയും അത് പ്രോസിക്യൂഷന് കോടതി മുമ്പാകെ തെളിയിക്കുവാനും കഴിഞ്ഞാൽ എൻ.ഡി.പി.എസ്. ആക്ട് പ്രകാരം വിധിക്കാവുന്ന ശിക്ഷ വധശിക്ഷ മാത്രമാണ്. മയക്കുമരുന്ന് വ്യാപാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സാമ്പത്തിക സഹായം നൽകുന്നതും മയക്കുമരുന്ന് കൈവശ്യപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതും മയക്കുമരുന്നിന്റെ വിൽപ്പനയും വിതരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട  ഗൂഡാലോചനയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതും എല്ലാ ശിക്ഷാർഹമാണ്. മയക്കുമരുന്ന് പിടിച്ചെടുക്കുകയോ, കൈവശം വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യണമെന്നില്ല, പ്രതികൾക്ക് അങ്ങനെയൊരു ഉദ്ദേശ്യം ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്ന് പ്രോസിക്യൂഷന് തെളിയിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ മതി.

//**//