

உலக புகைத்தலற்ற தினம் - வைகாசி 31

“புகை புகை மிகை நகை”

புகைத்தலை விலக்குவதால் துன்பம் இல்லாத வாழ்க்கை அமையும் என்பதை “பமை புகை மிகை நகை” என்ற சொற்றொடர் விளக்கப்படுத்துகின்றது. இச்சொற்றொடரை வர்த்தக நிலையங்களில் புகைத்தல் தடைசெய்யப்பட்டு உள்ளது என்ற வார்த்தைக்கு பதிலாக உபயோகித்தால் உண்மையில் புகைப்பிடிப்பவர்கள் கூட கோபம் கொள்ள மாட்டார்கள்.

புகைப்பிடிப்பவரின் வாய் வெப்பத்தினால் கருகி, செவ்விதழ்கள் கருமையாகிக் காணப்படும். அவர்களது செயல்களும் கருமையாக இருக்கும். நடத்தை மாற்றங்கள் காணப்படும். இது ஒரு ஆபத்தான சக்கரமாகப் புகைப்பிடித்தலுடன், மதுபானம் பாவித்தல், சமூக விரோத செயல்கள், குழு அடாவடி, போதைப்பொருள் பாவித்தல் என்பன இசைந்து காணப்படும். சமூகத்தின் வன் முறைகள் அதிகரிப்பதற்கு புகைத்தல் பாவனையும் மறைமுகக் காரணமாக உள்ளது. மேலும் போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாக புகைத்தல் பழக்கம் ஏதுவாக உள்ளது. எனவே புகைத்தல் விலக்கல் செயற்பாட்டில் நாம் “தீயிலும் தீயவர் தீதனை வாய்தனில் நயப்பவர்” என விழிப்பூட்டல் அவசியம்.

எமது சுவாச்சிற்றறைகள் 80 சதுரமீற்றர் பரப்பளவைக் கொண்டவை. இவை உடலுக்கு உயிர்வாழ அத்தியாவசியமான ஓட்சிசனைக் செங் குருதிக் கலங்களுக்கு கொடுத்து காபனீரொட்சைட்டை குருதியில் இருந்து அகற்றுகின்றன. சுவாச்சிற்றறைகள் புகைப் பிடிக்கும் போது நெருப்பினால் சிதைக்கப்படல், தம் சிதைபினை தாமே கொள்ளிவைக்கும் தகையினால் ஆவர். இதனையே பலர் விரும்பிச் செய்கின்றனர். மேலும் விலை கொடுத்துச் செய்கின்றனர்.

இதனால் பொருளாதார நட்டத்திற்கு மேலாக நோய் நிலையும் ஏற்படுகிறது.

புகைப்பிடிப்பவர்களில் அரைவாசிப் பேர் அதனாலேயே இறக்கின்றனர். மேலும் புகைப்பிடிப்பவர்களிற்கு அருகில் வாழ்பவர்களிற்கு புகைப்பிடிப்பவர்களை விட அதிக அளவில் நோய்ப் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. இதனாலேயே பொது இடங்களில் புகைத்தல் தண்டனைக்கு உரிய குற்றமாகக் கருதப்படுகின்றது. புகைத்தலை ஊக்குவித்தலும் குற்றமே. ஆனால் அது இன்னமும் சட்டரீதியாக்கப்படவில்லை.

புகைப்பிடிப்பதால் ஏற்படும் நோய்கள்

புகைப்பிடிப்பதனால் சுவாசப்புற்று நோய், சுவாசப் பாதைப் புற்றுநோய், சுவாசப்பை அழற்சி, இதயப் பலவீனம், மாரடைப்பு, பாரிச வாதம், காலுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படல், வாய்ப் புற்றுநோய், களப்புற்றுநோய், இரைப்பை புற்றுநோய், இரைப்பை புண், சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய், என்பு முறிவு, காசநோய், தோல் அழற்சி, கண் புரை ஏற்படல், தோல் சுருங்குதல், செவிட்டுத் தன்மை ஏற்படல், பற்சிதைவு, விரல் நிறம் மாறல், கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய், ஆண்களின் விந்துக்கள் செயலிழப்பு என்பன ஏற்படும். இவை புகைபிடிப்பவர்களிற்கு அருகில் இருந்து புகையினைச் சுவாசிப்பவர்களிற்கும் ஏற்படுகிறது.

புகைக்கும் போது உள் கொடுக்கப்படும் நஞ்சுக்கள்

புகை பிடிக்கும் போது வெளியேறும் புகையில் 4000 வரையிலான இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் காணப்படுகின்றன. இதில் 60 வகையான இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் புற்று நோயினை ஏற்படுத்தும் த்மையினை உடையன. இவற்றில் ஐதரசன் சயனைட்ட, அமோனியம், ஆசனிக், டி.டி.ரி, மெத்தனோல், காபன் மொனோக்சைட், பென்சீன், தார், நிக்கொட்டின், போன்றவை முக்கியமானவை.

ஒருவர் புகைபிடிக்கும் பொது 25% புகையிலை அவர் உள் கொடுக்கிறார். இது முதன்னிலை புகைத்தலாகும். 75% காற்றுடன் கலக்கின்றது. உள்ளெடுத்த புகையின் அரைப்பங்கும் மீளவும் காற்றுடன் கலக்கின்றது. அதாவது எரிக்கப்படும் புகையின் 85% அளவில் வளியில் கலக்கின்றது. இதனை புகை பிடிக்காதவர்கள் உள்ளெடுக்கும் தன்மை உள்ளது. இதனை இரண்டாம் நிலைப் புகைத்தல் என்று கூறுவர். இது வலிந்த உள்ளெத்தலாகும். இதன்போது உள்ளெடுக்கப்படும் நிக்கொட்டின் இரு மடங்காகவும், தார் மூன்று மடங்காகவும் காபன் மொனோக்சைட்டு ஐந்து மடங்காகவும் புற்றுநோயினை ஏற்படுத்தும். இரசாயன நுண்நுயிர்கள் ஐம்பது மடங்காகவும் இருக்கும்.

புகைப் பிடிக்காதவர்களுக்கு சுவாசம் புற்றுநோய் ஏற்பட இதுவே பிரதான காரணமாகும். மற்றும் கர்ப்பிணிகளின் புகை பிடித்தல் அவர்களின் கருப்பையில் வளரும் குழந்தைகளை பாதிக்கும். இதனால் குறைப் பிரசவம், குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பாதிப்பு என்பன ஏற்படும்.

மூன்றாம் நிலை புகைத்தல் என்பது புகை பிடிக்கும் போது வெளிப்படும் நுண்துகள்கள், வீட்டுச்சூழல் அலுவலகச் சூழல், என்பவற்றில் உள்ள சாரளத்திரைக்கள், அலுமாரி, மேசைகள், என்பவற்றில் படிந்து, பின் காற்றினால்

அள்ளப்பட்டு சுவாசப்பாதைக்குள் செல்லுதலாகும். இதன்போது புற்று நோயினை ஏற்படுத்தக்கூடிய இரசாயன நச்சுக்கள், கதிரியக்க நச்சுக்கள், நிக்கொட்டின் என்பன உள்ளெடுக்கப்படுகின்றன.

எனவே புகைத்தலுக்கு என ஒதுக்கப்பட்ட விசேட இடங்களில் சாதாரண குழலை விட அதிக நச்சுத்தன்மை காணப்படும்.

புகைத்தல் என்பது நாம் விலை கொடுத்துச் செயற்படும் ஆரோக்கியத்திற்கு கெடுதியான செயற்பாடாகும். எனவே இதனை இல்லாது செய்ய புகைப்பிடிக்கும் பழங்கம் உடையவர்கள் தாமாகவே முன்வந்து அதனை நிறுத்துதல் வேண்டும்.

புகைபிடித்தல் தொடர்பான மக்களின் அறிவு, செயற்பாடு நடத்தையில் மாற்றத்தனை ஏற்படுத்தல்

புகைபிடிக்கும் பிறழ்வு நடத்தையில் இருந்து விடுபட வேண்டுமாயின் அதற்கு ஆளான சமூக உளக் காரணிகளை ஆராய்தல் வேண்டும்.

சில குடும்பங்களில் பெற்றோர், சகோதரர்கள் புகைப் பிடிக்கும் பழக்கம் உடையவர்களாகக் காணப்படின பிள்ளைகளும் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்திற்கு ஆளாகின்றனர். புகைப் பிடித்தால் எவ்வாறு இருக்கும் என்கின்ற ஆவல், சிறுவர்களையும் புகைப் பிடிக்க தூண்டுகின்றது. இதற்கு திரைப்படங்களில் வரும் காட்சிகளும், விளம்பரங்களில் வரும் காட்சிகளும் காரணமாக இருக்கின்றன. உதாரணமாக 1978 இல் “சுவையுங்கள் திரிநோசஸ் புகையின்பம்” என்ற விளம்பரம் பிரபல்யம் பெற்று இருந்தது. 1980 பிற்பகுதியில் விளையாட்டு வீரர்களது படங்கள் புகைத்தலுடன் இணைந்து இருந்தது. ஆனால் இந்நிலை தற்போது மாறி இத்தகைய விளம்பரங்களுக்கு சட்டரீதியான தடைசெய்யப்பட்டுள்ளதுடன் புகைப்பிடித்தல் உடல் நலத்திற்கு கேடாகலாம் என்ற விளம்பரம், புகைப் பெட்டிகளில் பொறிக்கப்பட்டு வந்தது. மிக அண்மையில் புகைப் பெட்டியில் 50% பகுதியில் புகைத்தலால் ஏற்படும் உடற்பாதிப்புகள் பற்றிய படங்களை பொறிக்குமாறு சட்டரீதியாக தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. அடுத்து பிரதேச மட்டத்தில் புகைத்தலை, தவிர்ப்பதற்காக சில தினங்களில் புகைபொருள் விற்பனையை நிறுத்தும் தீர்மானங்களும் அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றன. இவை யாவும் மிகவும் ஆரோக்கியமான அணுகுமுறைகளாகும்.

புகைப்பிடிப்பவர்களில் சர்வதேச ரீதியாக செய்யப்பட்ட ஆய்வுகளில் கௌரவநிலையெனக் கருதி 32% ஆனோரும்" அறிவின்மையினால் 0.5% ஆனோரும்"

யாரும் காரணமின்றி 8% ஆனோரும், பரிட்சித்துப் பார்க்கும் நோக்கில் 24% ஆனோரும், மனப்பாதிப்பினால் 16% ஆனோரும்" பிரச்சினைகளுக்காக 4% ஆனோரும், தொழில் புரியும் போது 3% ஆனோரும்" விருந்து உபசாரங்களில் 6% புகைப்பழக்கத்திற்கு அடியாகி உள்ளனர்.

இலங்கையில் புகைபிடிப்போரில் 21% ஆனோர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கும் மேலும் 21% ஆனோர் புகை பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட முடியாத நிலையிலும், அடுத்து 21% ஆனோர் நண்பர்களுடன் நேரத்தைக் கழிப்பதற்கும், 8% ஆனோர் தனிமையில் இருந்து விடுபடுவதற்கும், 7.5% ஆனோர் ஓய்வு நேரத்தை பயன்தவும், 3% ஆனோர் பரிட்சித்துப் பார்ப்பதற்கும் 7.5 ஆனோர் நண்பர்களின் அழுத்தம் காரணமாகவும், 3% ஆனோர் பிரச்சினைகளில் இருந்த விடுபடும் நோக்கிலும் புகைப்பிடிப்பது கண்டறியப்பட்டு உள்ளது.

சகபாடிகளின் சேர்க்கை பலரில் புகைப்பிடிக்கும் தன்மையினை ஏற்படுத்துகின்றது. இது பொதுவாக பல்கலைக்கழக மாணவர்கள், தொழில்நுட்பக் கல்லூரி மாணவர்கள், ஒன்றாக வேலை பார்ப்பவர்களில் ஏற்படுகின்றது. ஆனால் அண்மையில் இது பாடசாலை உயர் வகுப்பு மாணவர்களிடையேயும், பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. மரணவீடு, திருமணவீடு, மற்றும் களியாட்டங்களின் போது இலவசமாக புகைப்பிடிக்க கிடைக்கும் சூழலே பொதுவாக சிறுவர்கள், இளைஞர்களிடையே புகைப் பழக்கத்தினை ஏற்படுத்திவிடுகின்றது.

புகைபிடிக்கும் பழக்கம், தங்களுக்கு சமூகத்தில் உயர் அந்தஸ்தினைத் தரும் என்ற முரண்நோக்கில் சிலர் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தினை ஆரம்பிக்கின்றனர். மேலும் சிலர் தமது சுதந்திரத்தின் எல்லையினை தாம் புகைக்கும் புகையினால் வரையற்ற செய்ய முயற்கின்றனர்.

உளவியல் ரீதியில் ஆராயும் போது, சிறுவயதில் தாய்ப்பால் குடித்தலில் ஏற்பட்ட இடையூறுகள் பிற்காலத்தில் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்திற்கு ஆளாகும் ஏது நிலையினை உருவாக்கி இருந்தமையும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே இந்தகையவர்களில் விஷேட கவனம் எடுப்பதால், அவர்களால் புகைத்தலுக்கு ஆளாவதனைத் தடுக்கலாம். மேலும் சிலர் சுவைப்புலன், தொடுகைப் புலன் என்பனவற்றில் ஏற்படும் குறைவினை நிவர்த்தி செய்யும் முகமாகப் புகைப்பிடித்தலில் ஈடுபடுகின்றனர்.

புகைத்தலை விலத்தலை ஊக்கப்படுத்தும் ஆற்றுப்படுத்தல்

புகைத்தலை விலக்கும் செயற்பாட்டில் புகைத்தலை நிற்பாட்டல் என எண்ணல், புகைத்தலைத் துறத்தலை விடக் கடினமானதாக அமையும்.

“கடிது கடிது புகைத்தலைத் துறத்தல் - மிகக் கடிது துறத்தலை எண்ணல்”

என்ற வார்த்தைகள் புகைத்தலை விலக்கும் இடத்தில் விழிப்பூட்டுவதாக அமையும்.

புகைத்தலை விலக்கும் செயற்பாட்டில் ஆலோசனை வழங்கலும் பின்னூட்டலும் 1 ம் மாதம், 3ம் மாதம், 6ம் மாதம், 1 வருடத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் புகைப்பிடிப்பவர்களில் முறைப்பாட்டை மதிப்பளித்துக் கேட்டல் வேண்டும். அவர்களிடம் நெருக்குவாரம், நோ, விரக்தி, மனத்திடமின்மை என்பன காணப்படும்.

காலம் கடந்தாலும் காரியம் இல்லை. புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தினால் நல்லது என்பதனை இலகுவாக விளங்கக்கூடிய முறையிலும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய தன்மையிலும் கூறல் வேண்டும். மேலும் புகைப்பிடிப்பவர்களின் நிலைமைகளை புரிந்துணர்தல் வேண்டும். அவர்கள் புகைப்பிடித்தலை முறிடுக நிறுத்தத் திடசங்கற்பம் கொள்ள வைக்க வேண்டும். புகைத்தலை விலக்கினால் 48 மணி நேரத்தில் அவர்களது குருதியில் பெரும்பாலான காபன் மொனோட்சைட்டும் நிக்கொட்டினும் இல்லாது போகும். விலத்தலை மேற்கொள்ளும் போது திடசங்கற்பம், திட்டமிடல், ஆதரவு என்பன தேவை. இவற்றை உடனடியாகவோ அன்றிப் படிப்படியாகவோ மேற்கொள்ளலாம். புகைவிலக்கல் அறிகுறிகள் முதல் கிழமையில் அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் 3-4 கிழமைகளில் முற்றாக இல்லாது போய்விடும். எனவே இக்காலப்பகுதியில் உறுதியுடன் இப்பதனால் புகைத்தலில் இருந்து முற்றாக விடுபடமுடியும்.

புகைத்தலை விலக்கும் போது மீளப் புகைத்தலுக்கு ஆளாகும் நிலை 1 மன அவா அல்லது தவ்வனம் ஏற்படும் போது 1 விலக்கல் அறிகுறிகள் ஏற்படும் போதும் முன்னர் புகைத்த சந்தர்பங்கள் மீள நினைவுக்கு வரும். இது சுமார் 6 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும். இதில் முதல் 2-3 நிமிடங்கள் கடினமாக இருக்கும். ஆனால் அந்நேரம் கடந்தால், புகைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற அவா அல்லது கவனம் நீங்கி விடும். சிலருக்கு புகைப்பெட்டி அருகில் இருக்க வேண்டும் அல்லது பதகளிப்பு ஏற்படும். இத்தகையவர்களுக்கு விலத்தலை மேற்கொள்ளும் போது புகைப்பெட்டியை வலிமையாக கட்டி வைத்து, அவாக் கழியும் வரை பெட்டியை திறக்காது நேரத்தைக் கடத்தலாம்.

புகைப்பிடிப்பவர்களில் விலக்கல் அறிகுறிகளாக தலைச்சுற்று 1-2 நாட்களிற்கு இருக்கு. களைப்பு காணப்படும். செருமல், நெஞ்சிறுக்கம், நித்திரை குழப்பம் என்பன முதல் ஒரு கிழமைக்கு காணப்படும். மலச்சிக்கல் 3-4 கிழமைகளிற்கு காணப்படலாம். பழுவகைகளை உட்கொள்வதால் மலச்சிக்கலை தவிர்க்கலாம்.

மேலும் பசி, கோபப்படல், கிரகிக்கும் தன்மை குறைதல் என்பனவும் ஏற்படலாம். இதனால் மீளவும் புகைப்பிடிக்க அவாவுறுவர். இந்நிலையில் எதிர்ப்பு பொறி முறையால் மீண்டும் புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்க்கலாம். இதன் போது பாராட்டி வெகுமதி அளிப்பதால் புகை விலக்கலை ஊக்கு விக்கலாம். மேலும் சில மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி இக்காலத்தில் உட்கொடுக்கலாம்.

இரு கண்ணாடியும் பாத்திரங்களை வைத்து ஒன்றினுள் பழைய எரிந்த புகைத்த அடிக்கட்டைகளையும், மற்றையவைத் வெறுமையாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும். புகைக்கும் எண்ணம் வரும் போது பழைய அடிக் கட்டைகளை பார்க்கும் போது வெறுப்பு ஏற்படும். ஒவ்வொரு தடவையும் புகைக்கும் எண்ணம் வரும் போது பழைய அடிக்கட்டைகளை பார்த்த பின் ஒவ்வொரு தடவையும் புகைக்கும் போது செல்வாக்கும் பணத்தினை வெற்றுக் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் இடல் வேண்டும். இவ்வாறு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் இடப்படும் பணத்தினை முதலில் தினமும், பின் வாரத்திலும் பின் மாதத்திலும் கணக்கிடும் போது, குறைந்து செல்வதை அவதானிக்கலாம். இது புகைத்தல் விலத்தலை உறுதி செய்வதுடன், பணம் வீணாகச் செலவு செய்யாது இருப்பதனையும் எடுத்துக்காட்டும்.

புகைத்தலைத் துறந்தபின் குறிப்பேட்டில் எழுதுவதால் மீளப் புகைத்தலுக்கு ஆளாவதைத் தவிர்க்கலாம். இதன்போது புகைத்தலை விட்ட நான், புகைத்தலை தூண்டும் நினைவுகள், புகைத்தலை விட்டமையினால் செலவழியாது சேமிக்கப்பட்ட பணம் என்பன மீட்கப்படல் வேண்டும். புகைத்தலை விடும் போது ஒரு நண்பனின் இழவு போல் தோற்றலாம். ஆனால் புகைப்பிடித்தல் உடல் நலத்திற்கு முதல் எதிர் என்பதையும் புகைபிடிப்பதற்கான உளவியல் காரணங்களையும் விளங்கப்படுத்தல் வேண்டும்.

சிலர் புகைபிடிப்பதால் பதகளிப்புக் குறையும் என்பர். இது முற்றிலும் தவளானதும் எதிர்மறையானதும் ஆகும். புகைப்பிடிப்பதால் பதகளிப்பு அதிகரித்து மேலும் மேலும் புகை பிடிப்பர். சிலர் புகை பிடிப்பதால் ஞாபக சக்தி கூடும் என்பது. இது தவறானது ஆகும். சிலர் புகைப்பிடிப்பதால் மனம் ஆறுதல் அடையும் என்பர். இது தவறானது. உண்மையில் மனதில் ஏற்படும் குறைபாடுகளை வெளியில் கூற விரும்பாத

சூழ்நிலையில் அல்லது கூற முடியாத நிலையில் அல்லது சூழலில் உள்ளபோது அல்லது தனிமையில் உள்ளபோது, தமது மனதிற்கு வைக்கப்படுகின்ற கொள்ளியே புகைத்தல் ஆகும். இது பொதுவாக மதுபானம் அருந்தும் சூழலில் காணப்படுகின்றது.

சிலர் புகைப்பிடிப்பதால் சந்தோசமான மனநிலைமை அடையாளம் என்ற நம்பிக்கையில் புகைக்கின்றனர். இது ஒரு உளவியல் பிரமையாகும். இது திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நாடகங்கள், விளம்பரங்கள் என்பவற்றினால் ஏற்பட்ட விளைவாகும். உடல் ஆரோக்கியமான விளையாட்டு வீரர்களையோ நடிக்கர்களையோ மையப்படுத்தி புகைத்தல் தொடர்பான விளம்பரங்கள் காட்சிப்படுத்தப்படும் போது அதனைப் பார்க்கும் சாமானிய மனிதர்களும் தாமும் அந்நிலையில் உள்ளோம் என எண்ணிப் புகைக்கின்றனர். ஆனால் புகைத்தலால் நோயாளியான காசநோயாளியையோ, பற்றுநோயாளியோ காட்சிப் படுத்தினால் புகைத்தல் தொடர்பான மாயப்பிரமை இல்லாது போகும்.

புகைப்பிடித்தலை விலக்குதலுக்கான சமூகக் கைகோர்ப்பு

புகைத்தலை முற்றாகத் தடுக்க சமூக மட்டத்தில் பல மாற்றங்கள் அவசியம். இதில் ஊடகங்களின் பங்கு மிகவும் காத்திரமானது. கிராம மட்டத்தில் ஆலய அறநெறிச் செல்நெறியில் புகைத்தலை விலக்கல் மிகவும் சிறந்தது. இதற்கு எமது இளைய சமூகம் கைகொடுத்தல் வேண்டும். புகைத்தல் தவிர்ப்பு தினமாக அமுல் படுத்தியமை ஒரு முன் உதாரணமாகும். உலகில் ஒரு மணித்தியாலத்தில் 360 பேர் புகைத்தலால் இறக்கும் போது, நாம் புகைத்தலுக்கு எதிராக மருத்துவச் சூழலிலும் சமூக சேவைச் சூழலிலும் சட்ட அமுலாக்கலிலும் கடினமான அணுகுமுறைகளைக் கைக் கொள்ளல் மிகவும் அவசியமாகின்றது.

மேலும் இலங்கையின் தினமும் 60 பேர் புகைத்தலினால் மரணமடைகின்றனர். எனவே இப்புள்ளிவிபரங்கள் சுகாதாரத்துறையை மிகவும் சிந்திக்க வைத்து உள்ளது.

புகைப் பிடித்தலில் பாதிப்புக்கள் பற்றிய எனது மருத்துவக் கல்வி அறிவு, சுவாச நோய், காச நோய் பற்றிய மருத்துவப் பட்டப் பின் படிப்பு அறிவு என்பவற்றிக்கு மேலாக மார்பு நோய் சிகிச்சை நிலையம், மார்பு நோய் வைத்திய சாலை, இதய சிகிச்சை பிரிவு, பொது வைத்தியசாலை உளமருத்துவ சிகிச்சைப் பிரிவு, மாவட்டங்களில் கடமையாற்றிய அனுபவங்கள் பல்லாயிரக்கணக்கான புகைப்பிடிப்பின் பின்பான நோயாளிகளின் அவலங்களின் பிரதிபலிப்பு புகைபிடித்தலை விலக்க சமூக மட்டத்தில் நாம் நெடும் தூரம் பயணிக்க வேண்டியுள்ளதை எடுத்துக் காட்டியுள்ளது.

புகைத்தல் அற்ற தேசத்தை உருவாக்க நாம் அனைவரினதும் பங்களிப்பு மிகவும் இன்றி அமையாதது புகைத்தல் தீயினுள் புதைத்திட வகை செய்திட உலக புகைத்தலற்ற தினத்தில் உறுதி பூண்டோமாயின் புகைத்தலற்ற உலகினை நாம் சாத்தியமாக்கிடலாம். திகைப்புடன் அந்த விந்தையினை நாம் இன்றே புரிந்திடுவோம்.

அகவையினை அகற்றிடும் புகைத்தலினை அகற்றிடுவோம்

உவகையினை ஏற்றிடவே தகைமையுடன் தரணியிலே சாற்றிடுவோம் தீதியெனவே அவைதனிலும் அறங்கேரும் புகைத்தல் காட்சிகளை இமைப்பொழுதும் -

- இல்லாது செய்திடுவோம்

திகைப்புடனே மிகையுணர்வில் புகைக்கு வதையாகும் நிலை எமக்கில்லை

- என்றிட கண்டிர்

Dr. சி. யமுனாநந்தா
MBBS, DTCD