

புகைப்பவனுக்கு

பகைவன் நான்

அருள் ஜோசப். எ,

உளவியல் ஆராய்ச்சி மாணவர், அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம்



வெளியீடு:

தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: www.tnpsya.org

Design by: sriponnprinters@gmail.com

கோவிட்-19 மற்றும் புகையிலையினால் ஏற்படும் பாதிப்பு

- ❖ புகையிலை என்பது சுவாசத் தொற்றுநோய்கள் மற்றும் சுவாசநோய்களை ஏற்படுத்தி தீவிரமான பாதிப்பை உண்டாக்குகின்றது.
- ❖ புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் கோவிட்-19 மூலம் அதிகளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என 2020 இல் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் பொது சுகாதார நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.
- ❖ கோவிட்-19 என்பது ஒரு தொற்றுநோயாகும். இது குறிப்பாக நமது நுரையீரலை பாதிக்கின்றது. புகைப்பிடித்தலானது நமது நுரையீரலின் செயல்பாடுகளை பெருமளவில் பாதித்துப்பதுடன் கொரோனா பாதிக்கப்படும் பொழுது அதை எதிர்த்து போராடுவதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகின்றது இதனால் கொரோனா பாதிப்பின் தீவிரம் அதிகரிக்கின்றது
- ❖ மேலும் புகையிலை Noncommunicable Diseases எனப்படும் இதயம்சார்ந்த நோய்கள், புற்றுநோய், சுவாச நோய்கள் மற்றும் சர்க்கரைநோய் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகிறது இவ்வாறான நோயுள்ளவர்கள் கொரோனாவினால் பாதிக்கப்படும் பொழுது அந்நோயின்

நா ஸ்டீமா

பாதிக்கும் தன்மையை
அதிகப்படுத்துகின்றது.

❖ சமீபத்தில் வெளிவந்துள்ள ஆராய்ச்சி முடிவுகளானது புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு கொரோனாவினால் அதிகப்படியான நோய்த்தாக்கம் மற்றும் மரணம் ஏற்படுகிறது என தெரிவிக்கின்றது.

❖ புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு கொரோனா வைரஸானது அவர்களின் விரல்களிலிருந்து உதட்டு பகுதியின் வாயிலாக அதாவது கைகளின் மூலம் வாய்ப்பகுதியின் வழியாக உடலுக்குள் பரவுகின்றது

❖ புகையிலையானது கொரோனா என்னும் அசாதாரண நோய்த்தொற்று சூழலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் பொதுவாகவே அது மக்களின் உடல் மற்றும் மனநலனை பாதிக்கின்றது. அவற்றைக் காணலாம்.



உலக புகையிலை ஆய்வு GATS-2, 2016-2017 ஆய்வறிக்கை
இந்தியாவில் புகையிலைப் பயன்பாட்டில் ஆண்களில் மிக அதிகமாக

- ❖ 8.5 கோடி பேர் கைனியை பயன்படுத்துகின்றனர்
- ❖ 6.7 கோடி பேர் பீடியை பயன்படுத்துகின்றனர்
- ❖ 5.1 கோடி பேர் மெல்லும் வகைப் புகையிலையான குட்காவை பயன்படுத்துகின்றனர்
- ❖ 3.2 கோடி பெரியவர்கள் புகைக்கும், மெல்லும் மற்றும் நுகரும் வகை புகையிலையை பயன்படுத்துகின்றனர்
- ❖ புகையிலைப் பழக்கத்தை தொடங்குபவர்களின் வயதானது 18.9 ஆக உள்ளது என இந்த ஆய்வு தெரிவிக்கின்றது.
- ❖ பெண்களில் 2 கோடி பேர் வெற்றிலையுடன் கூடிய புகையிலையை பயன்படுத்துகின்றனர், மேலும் பெண்களில் 1.9 கோடி பேர் கைனி எனப்படும் புகையிலையை பயன்படுத்துகின்றனர்.
- ❖ பணியிடங்களில் உட்புறங்களில் வேலை செய்யக்கூடிய நபர்களில் 10 ல் 3 பேர் சாத்வீக புகைத்தலினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்

புற்றுநோய் மருத்துவமனை (WIA), அடையாறு, நடத்திய தமிழ்நாடு புகையிலை ஆய்வு 2015-2016

- ❖ தமிழ்நாட்டில் 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் 28,64,400 பேர் புகையிலையை ஏதேனும் ஒரு வகையில் பயன்படுத்துகின்றனர்
- ❖ இந்த ஆய்வில் 25.7% சதவீதத்தினர் 18 வயதுக்கு முன்னரே புகையிலை பழக்கத்திற்கு பாதிப்புக்குள்ளாகியுள்ளனர்
- ❖ 47% சதவீதத்தினர் தூங்கியெழுந்தவுடன் அரைமணி நேரத்திலேயே புகையிலையை பயன்படுத்துகின்றனர்
- ❖ தமிழ்நாட்டில் தினமும் 15% சதவீத வீட்டின் உள் பகுதியில் புகைப்பிடிக்கின்றனர்



புகையிலையின் பயன்பாட்டு வகைகள்

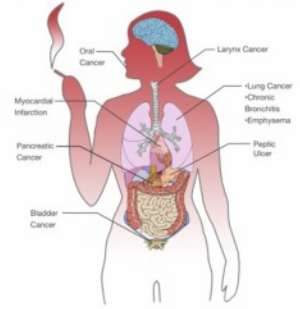
1. புகைக்கும் வகை புகையிலை : பீடி, சிகரெட்,
2. மெல்லும் புகையிலை : ஹான்ஸ், மாவா, கைனி, கூல்லிப், பான், குட்கா
3. நுகரும் வகை புகையிலை : மூக்குப்பொடி

புகையிலையில் அடங்கியுள்ள நச்சுப்பொருட்கள்

- ❖ பீடி, சிகரெட் போன்ற புகையிலையில் 4000க்கும் அதிகமான நச்சுப்பொருட்கள் உள்ளன
- ❖ மெல்லும் வகை புகையிலையில் 3000க்கும் அதிகமான நச்சுப்பொருட்கள் உள்ளன
- ❖ புகைக்கும் வகையில் 60 விதமான புற்றுநோய் உண்டாக்கும் நச்சுப்பொருட்களும்
- ❖ மெல்லும் வகையில் 30 வகையான புற்றுநோய் உண்டாக்கும் நச்சுப்பொருட்களும் அடங்கியுள்ளன
- ❖ புகையிலையில் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான நச்சுப்பொருட்களில் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் அர்சனிக் எனப்படும் விஷம், கார்பன்மோனாக்சைட் (வாகனங்களில் வெளிவரும் புகை), அம்மோனியா (கழிவறை கிருமிநாசினி), நிகோட்டின் (பூச்சிக்கொல்லி), ஸ்டீரிக் அமிலம் (மெழுகு), வண்ணப்பூச்சு, அசிட்டிக் அமிலம் போன்ற பல நச்சுப்பொருட்கள் உள்ளன

புகையிலையினால் ஏற்படும் உடல் நலப்பாதிப்புகள்

The Effects of Tobacco Smoking



- ❖ நோய்கள் மற்றும் குறைபாடுகள்: புகையிலையினால் இதயநோய்கள், சுவாச நோய்கள், மாரடைப்பு, நிமோனியா, ஆஸ்துமா, பக்கவாதம், சர்க்கரைநோய் மற்றும் காசநோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றோம்
- ❖ புகையிலப்பழக்கத்தினால் ஆண்களுக்கு ஆண்மைக்குறைவும் மற்றும் பெண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மையும் ஏற்படுகின்றது.
- ❖ புற்றுநோய்கள்: புகைக்கும் மற்றும் மெல்லும் வகை புகையிலையினால் நமது உடலின் பல்வேறு பாகங்களான வாய், நுரையீரல், மூச்சுகுழாய், உணவுக் குழாய், வயிறு போன்றவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. 90% சதவீதமான நுரையீரல் புற்றுநோயானது புகையிலைப் பயன்பாட்டினால் ஏற்படுகின்றது
- ❖ இறப்பு விகிதம்: இந்தியாவில் புகையிலைப் பழக்கத்தினால் ஒவ்வொரு நாளும் 2500 பேர் இறக்கின்றனர்
- ❖ வருடத்திற்கு 10 லட்சம் மக்கள் புகையிலையினால் ஏற்படும் நோய்கள் மூலம் இறந்துபோகின்றனர்

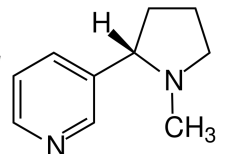
புகையிலைப் பழக்கம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

1. பார்த்தல் பின்பற்றுதல் - (Imitation)
2. முன் மாதிரி - (Role Model)
3. ஆர்வம் - (Curiosity)
4. நண்பர்கள் வற்புறுத்துதல் - (Peer pressure)
5. தூண்டுதல் - (Low self-esteem)



நிக்கோடின் - ஒரு அடிமைப்படுத்தும் நச்சுப்பொருள்

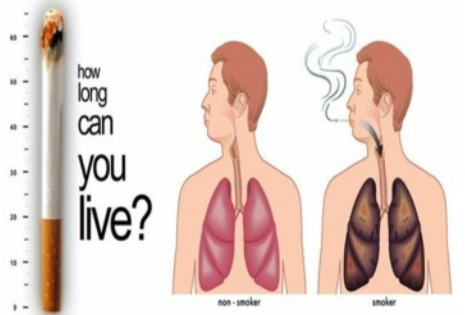
- ❖ புகையிலைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாதலுக்கு மிக முக்கிய காரணம் புகையிலையிலுள்ள நிக்கோட்டின் எனப்படும் நச்சுப்பொருளே ஆகும்.



- ❖ ஏனெனில் நிக்கோட்டின் நமது மூளையை அடிமைப்படுத்தி அதன் அளவானது தங்களது உடலில் குறையும் பொழுது திரும்பவும் நிக்கோட்டினின் அளவை சரி செய்ய தங்களை புகைபிடிக்கத் தூண்டுகின்றது, இதன் விளைவாகவே நாம் தொடர்ந்து புகைபிடிக்கின்றோம்.
- ❖ நிக்கோட்டின் நமது மூளையை 10 முதல் 19 நொடிகளில் சென்றடைகின்றது.
- ❖ நிக்கோட்டின் நமது இதயதுடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தி இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கின்றது

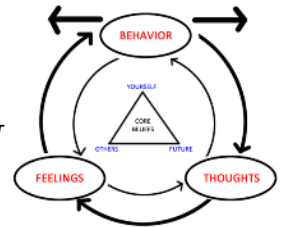
சாத்வீக புகைத்தல் என்றால் என்ன (Passive Smoking)

- ❖ புகைப்பிடிப்பவர்கள் விடும் புகையை அப்பழக்கம் இல்லாதவர்கள் சுவாசிக்கக்கூடிய நிலையே சாத்வீக புகைத்தல் எனப்படுகின்றது.
- ❖ இது புகைப்பிடிப்பவர்களைக்காட்டிலும் சாத்வீக புகைத்தலினால் உள்ளானவர்களுக்கும் அனைத்துவிதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றது எனவே புகைப்பிடித்துக் கொண்டிருப்பவர்களின் அருகில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ சாத்வீக புகைத்தலானது பெரும்பாலும் வீட்டிற்குள் புகைப்பிடிப்பவர்களினாலும், பொது இடங்களான பேருந்து நிலையங்கள், ரயில் நிலையங்கள், வணிக வளாகங்கள், அரசு மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகள் போன்ற இடங்களில் புகைப்பிடிப்பதினால் அந்த பழக்கமற்ற பெரியவர்கள், சிறியவர்கள், ஆண், பெண் என நம் மனித சமூகத்தில் உள்ள அனைவரும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். எனவே வீட்டின் உட்பகுதிகள் மற்றும் பொது இடங்களில் புகைப்பிடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.



சிகிச்சை முறைகள்

1. உளவியல் கல்வி
2. அறிவுசார் மற்றும் நடத்தைசார் உளவியல் ஆலோசனைகள்
3. மாற்றுவழி நிக்கோட்டின் சிகிச்சை (மீக்கூ)
4. மருத்துவ சிகிச்சைகள்



புகையிலைப் பழக்கத்தை நிறுத்துதலின் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள்



- ❖ புகையிலையைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற அதீத எண்ணம்
- ❖ மனச்சோர்வடைதல்
- ❖ தூக்கமின்மை
- ❖ எரிச்சல், மனமுறிவு, கோபம்
- ❖ பதட்டம்
- ❖ மனதை ஒருங்கிணைக்க முடியாத நிலை
- ❖ ஓய்வின்மை
- ❖ குறைவான இதய துடிப்பு
- ❖ அதிகபடியான பசி மற்றும் உடல் எடை அதிகரித்தல்

மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்தும் தற்காலிகமானவை, மேலும் இவையனைத்தும் சில நாட்களில் தானாகவே சரியாகிவிடும், இருப்பினும் தக்க உளவியல் மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

புகைபிடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மற்றும் தூண்டுதலை கையாளுதல்

- ❖ புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தியவுடன் அந்த நபர்களுக்கு புகைபிடிக்க வேண்டும் என்ற அதீத தூண்டுதல் பல மாதங்கள் மற்றும் பல ஆண்டுகள் கூட நீடிக்க வாய்ப்புள்ளது எனவே அந்த அதீத எண்ணத்தை கையாளுவது மிக முக்கியமானது.
- ❖ பொதுவாக இந்த எண்ணமானது 3 முதல் 5 நிமிடங்கள் மட்டுமே நீடிக்கக்கூடியது, எனவே இந்த 5 நிமிட அதீத எண்ணத்தை 4ஈண் எனப்படும் உத்தியின் மூலம் கையாளலாம்
- ❖ 4ஈண்- 1) Delay the thought. 2) Distract yourself. 3) Deep breathing. 4) Drink plenty of water.

1. Delay the thought: புகைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம், தூண்டுதல் 5 நிமிடங்கள் மட்டுமே அதிகமாக இருக்கும் அவ்வாறான எண்ணத்தை இப்பொழுது வேண்டாம் என தள்ளிப்போடுதல் வேண்டும்
2. Distract yourself: அவ்வாறான எண்ணங்கள் தோன்றும் பொழுது தங்களை வேறு ஏதேனும் ஒரு செயலில் ஈடுபடுத்திகொள்ளும் பொழுது, புகைபிடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் அகன்று விடும்
3. Deep breathing: காற்றை மூக்கின் வழியாக இழுத்து 5 நொடிகள் இருத்தி பின்னர் வாயின் வழியாக 7 நொடிகளுக்கு வெளியேற்ற வேண்டும், இவ்வாறாக சில முறைகள் மூச்சுப் பயிற்சி செய்வது, நமது மனப்பதட்டம், மன அழுத்தம் மற்றும் புகைபிடிக்கவேண்டும் என்ற எண்ணத்தை குறைக்கும்.

4. Drink plenty of water: புகைபிடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றும் போது எல்லாம் சிறிதளவு குடி தண்ணீர் அருந்தி, அதை சில நொடிகள் உதட்டின் நுனியில் வைத்து உணர வேண்டும். தண்ணீர் அருந்துதல் நம்மை அமைதி படுத்தி, நல்ல உணர்வுகளை ஏற்படுத்தும்.



புகையிலைப் பழக்கதிலிருந்து மீள்வதற்கு உளவியல் ரீதியான வழிமுறைகள்

தயாராகுதல்

- ❖ புகையிலை பழக்கத்தை விடுவதற்கான தக்க காரணங்களை எழுதி அவற்றை நன்கு தெரியும்படி சுவற்றில் ஒட்ட வேண்டும்
- ❖ இப்பழக்கத்தை விட்டுவிடுவதற்கான நிறுத்துதல் தேதியை இரண்டு வாரங்களுக்குள் இருக்குமாறு ஒரு தேதியை இறுதி செய்தல் வேண்டும்
- ❖ அனைத்து விதமான புகையிலை மற்றும் புகையிலை சம்பந்தமான பொருட்களான தீப்பெட்டி, லைட்டர், ஆஷ் ட்ரே, போன்றவற்றை தூக்கியெறிதல் வேண்டும்

- ❖ வீட்டிற்குள் எவரையும் புகைப்பிடிக்க அனுமதிக்கக் கூடாது
- ❖ ஒரேயொரு சிகரெட் வாங்கி புகைக்கலாம் என எண்ணுதல் கூடாது ஏனெனில் அது உங்களை திரும்பவும் அதிகபடியான புகைபிடித்தலுக்கு ஆளாக்கிவிடும்

ஆதரவுகளைப் பெறுதல்

- ❖ தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் சக பணியாளர்களிடம் தாங்கள் புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தப் போவதை தெரிவிக்க வேண்டும்
- ❖ மேலும் அவர்களை தன்னைச் சுற்றி புகைப்பிடிக்காமலிருப்பது மற்றும் சிகரெட்களை தந்து புகைபிடிக்கோருவது போன்ற செயல்களை செய்யாதிருக்க உதவிக் கோருதல் வேண்டும்
- ❖ தனிநபர், குழு மற்றும் தொலைபேசியின் மூலமாக உளவியல் நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெறுதலின் மூலமாக புகையிலைப்பழக்கத்தை விடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றது.
- ❖ மின்னணு குறுஞ்செய்தி பரிமாற்ற குழுக்களில் இணைந்து, ஊக்கமளிக்கும், அறிவுரைகள் மற்றும் உதவிக் குறிப்புகளைப் பெற்று புகையிலையிலிருந்து விடுபட வேண்டும்
- ❖ சமூக வளைதளங்கள், ஆதரவு குழுக்களில் சேர்ந்து பயன்பெறுதல்
- ❖ புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்தியது தங்களுக்கு உடல் மற்றும் மனநல மேம்பாட்டிற்குதான் என நேர்மறையான சிந்தித்தல் வேண்டும்

Planning to quit smoking for New Year's?

Here are 4 tips to get you started this Monday.

 10	Set a date and get ready.		Spread the word by telling friends and family.
	Be prepared to deal with cravings.		Make a list of why you want to quit.

தன்னிலைக் கட்டுப்பாடு

- ❖ ஆல்கஹால் பயன்பாட்டினை தவிர்க்க வேண்டும்
- ❖ புகைப்பிடிக்காத மற்றும் மது அருந்தாத நண்பர்களிடம் பழகி இதர நேரங்களை செலவிடுதல்
- ❖ ஆரோக்கியமான உணவுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் உடல் எடையை பராமரித்தல்

- ❖ தங்களிடமும் மற்றவர்களிடமும் கோபம் மற்றும் வெறுப்பு காட்டாது அமைதி காத்தல் வேண்டும்
- ❖ ஆழ்ந்த சுவாசப்பயிற்சியானது தங்களை அமைதிப்படுத்தி புகைக்கும் எண்ணங்கள் சமாளிக்க உதவும்
- ❖ புகைபிடிக்கும் எண்ணம் மற்றும் செயலை தள்ளிப்போடுதல் வேண்டும் மேலும் அவ்வாறான தருணங்களில் எண்களை 100 வரை சொல்ல வேண்டும் அதன் பிறகு இனிமையான தருணங்களை நினைத்தல் வேண்டும்
- ❖ புகையிலைப் பயன்பாட்டு எண்ணங்களை வரவழைக்கும் பழக்கங்களை மாற்றியமைக்க வேண்டும். உதாரணமாக தேனீர்க்கு பதிலாக பால் மற்றும் பழச்சாறுகளை அருந்துதல்

புகையிலையை நிறுத்திய பின் செய்ய வேண்டியவை

- ❖ புகைபிடிக்க கோரும் பொழுது வேண்டாம் என்று உறுதியாக மறுத்தல்
- ❖ புகையிலை பயன்பாடற்ற இடங்களில் மட்டும் இருத்தல்
- ❖ புகையிலைப் பயன்பாட்டை நிறுத்தியவர்களைக் கொண்டு குழு அமைத்து ஆதரவாக இருத்தல்
- ❖ புகையிலையை நிறுத்தலினால் ஏற்படும் சில அறிகுறிகளான தலைவலி, எரிச்சல், கவனம் செலுத்தமுடியாத நிலை போன்றவை ஏற்படலாம், ஆனால் இவை அனைத்தும் தற்காலிகமான எதிர்வினைகள் தான் என்பதனை நினைவில் கொள்ள வேண்டும் மேலும் அவை ஒரு சில நாட்களிலேயே தானாக சரியாகிவிடும்.
- ❖ இவை அனைத்தையும் மீறி தாங்கள் திரும்பவும் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்திற்கு ஆட்படுமாயின் கவலைக்கொள்ள வேண்டாம், இந்த பழக்கத்திலிருந்து மீண்டவர்கள், உளவியல் நிபுணர்கள் மற்றும் மருத்துவர்களின் உதவியை நாடி இப்பழக்கத்திலிருந்து மீள மீண்டும் முயற்சிக்கலாம்.



**NO
SMOKING**

தங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதற்கான வழிகளைக் கண்டறிதல்

- ❖ புகைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணங்கள் ஏற்படும் பொழுது அவ்வெண்ணங்களை திசை திருப்புதல் வேண்டும்

- ❖ அவ்வாறான தருணங்களில் தெரிந்த நபர்களிடம் பேசுவது மற்றும் சிறிது தூர நடைப்பயிற்சி போன்று தங்களை ஏதேனும் ஒரு வேளையில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்
- ❖ புகைப்பிடிக்கும் எண்ணம் ஏற்படும் பொழுது சிறதளவில் தண்ணீர் குடித்தல் வேண்டும்
- ❖ வழக்கமான நடவடிக்கைகளை மாற்றியமைத்தல் வேண்டும் உதாரணமாக தினசரி வேலைக்கு செல்லும் வழியை தவர்த்து புது வழியில் செல்லுதல் மூலமாக புகையிலைத் தொடர்பான நினைவுகள் வராமல் தவிர்க்க முடியும்
- ❖ தங்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தங்களை குறைப்பதற்கு நடனமாடுதல், பாடல், இசைகளை கேட்பது, நடை மற்றும் ஓட்டப்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ தினசரி மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு ஏற்ப செயல்பாடுகளை வடிவமைக்க வேண்டும்

புகையிலை பயன்பாடு குறித்த சட்டங்கள்

Cigarettes and other tobacco products Act (COTPA), 2003

- ❖ பொது இடங்களில் புகைபிடிப்பது சட்டப்படி குற்றம்
- ❖ 18 வயதிற்குட்பவர்கள் புகையிலைப் பொருட்கள் வாங்குவது, விற்பது மற்றும் பயன்படுத்துவது குற்றம்
- ❖ கல்வி நிறுவனங்கள் (பள்ளி, கல்லூரி, பல்கலைக்கழங்கள் மற்றும் அனைத்து விதமான கல்வி நிறுவனங்களுக்கு அருகே 100 yards (300 அடிகள்) தொலைவிற்குள் புகையிலை பொருட்களை விற்பனை செய்வது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது
- ❖ தமிழ்நாட்டில் மெல்லும்வகை புகையிலை விற்பனை 2013 ஆண்டு முதல் தடை செய்யப்பட்டு உள்ளது



புகையிலைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட இலவச எண்கள்

1. 104
2. 044-22351615 (RCTC, புற்று நோய் மருத்துவனை (WIA), அடையாறு, சென்னை)
3. 011-22901701 (National Health Portal of India)
4. 1800-11-2356 (QUIT TODAY & NIMHANS)
திரு. அருள் ஜோசப். எ, உளவியல் ஆராய்ச்சி மாணவர்,
அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம்

