



KMCT.org
GROUP OF INSTITUTIONS

**NATIONAL
COLLEGE OF PHARMACY**

No Smoking Day Awareness Programs – 11 March 2026



KMCT.org
GROUP OF INSTITUTIONS

**NATIONAL
COLLEGE OF PHARMACY**



No Smoking Day

PROGRAMS

- * Selfie Stand Campaign to promote anti-smoking messages.
- * Distribution of Drug Information Leaflets on Nicotine Replacement Therapy (NRT).
- * Public Survey



11

MAR 2026

Organized by: NSS & IQAC, National College of Pharmacy



Recognized by UGC in 2010, Approved by Pharmacy Council of India, DME & Govt. of Kerala, Affiliated to Kerala University of Health Sciences and Accredited by NAAC

KMCT Medical College Campus, Mukkom, Kozhikode – 673602
www.nationalcollegeofpharmacy.org



Report on No Smoking Day Awareness Program – 11 March 2026

The NSS Unit and IQAC of National College of Pharmacy, KMCT Medical College Campus, Mukkam, observed No Smoking Day on 11 March 2026 with the aim of creating awareness about the harmful effects of smoking and promoting a healthy, tobacco-free lifestyle among the public.

As part of the program, several awareness activities were organized by the students and faculty members of the college.

A Selfie Stand Campaign was arranged within the campus and nearby public areas to encourage people to take photos with anti-smoking messages and spread awareness through social media. The campaign attracted active participation from students, staff, and members of the public.

Another important activity was the distribution of **Drug Information Leaflets on Nicotine Replacement Therapy (NRT)**. These informative leaflets explained various NRT options such as nicotine gums, patches, and lozenges, and how they can help individuals quit smoking. The leaflets were distributed to smokers and the general public to educate them about safer alternatives and methods for smoking cessation.

A Public Survey was also conducted to understand people's awareness and attitudes toward smoking and its health risks. NSS volunteers interacted with members of the public and collected responses using a structured questionnaire. The survey helped in assessing the level of awareness regarding the dangers of smoking and the availability of smoking cessation aids.

The program successfully raised awareness among the community regarding the serious health hazards associated with smoking. It also highlighted the role of pharmacists and healthcare professionals in promoting smoking cessation and supporting individuals who wish to quit smoking. Overall, the No Smoking Day awareness program was a meaningful initiative that encouraged students to actively participate in public health activities while spreading an important message about the benefits of living a smoke-free life.



നിങ്ങൾ പുകവലിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണോ എങ്കിൽ ഇത് വായിക്കൂ

പുകവലി ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം. എന്നിട്ടും, ഈ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാൻ പലരും തയ്യാറല്ല. നിങ്ങളുടെ ശരീരം വളരെക്കാലമായി പുകവലിക്കുന്ന ഈ ശീലവുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടുവെങ്കിൽ, തീർച്ചയായും അത് ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് അത്ര എളുപ്പമല്ല. എന്നാൽ മനസ്സൊരുക്കമുള്ള ഹൃദയത്തിന് അസാധ്യമായി ഒന്നുമില്ല. പുകവലി വിജയകരമായി ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗം ഇതാ...

പുകവലി എന്തുകൊണ്ട് അപകടകരം?

പുകവലി ഹൃദ്രോഗം, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, കാൻസർ എന്നിവയ്ക്ക് പ്രധാന കാരണമാണ്.

NRT എന്താണ്?

നിക്കോട്ടിൻ റീപ്ലേസ്‌മെന്റ് തെറാപ്പി (NRT) എന്നത് പുകവലി നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ചികിത്സാ രീതിയാണ്. ഇത് ശരീരത്തിന് ചെറിയ അളവിൽ നിക്കോട്ടിൻ നൽകുകയും പുകവലിയുടെ ആഗ്രഹം (craving) കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിലൂടെ പുകവലിയിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ കഴിയും.

പുകവലി നിർത്തുന്നത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും കുടുംബത്തിനും വളരെ ഗുണകരമാണ്.

NSS UNIT





NRT ഉപയോഗത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- ✓ പുകവലി നിർത്താനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ✓ നിക്കോട്ടിൻ വിട്ടുമാറൽ ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നു.
- ✓ പുകവലി ആഗ്രഹം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ✓ ശരീരത്തിന് ഹാനികരമായ പുകവലിയിലെ വിഷവസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കാം.

NRT പല രൂപത്തിൽ മെഡിക്കൽ ഷോപ്പുകളിൽ/ ഹോസ്പിറ്റലുകളിൽ ലഭ്യമാണ്*

- നിക്കോട്ടിൻ ഗം (Nicotine Gum)
- നിക്കോട്ടിൻ പാച്ച് (Nicotine Patch)
- നിക്കോട്ടിൻ ലോസഞ്ച് (Nicotine Lozenge)
- നിക്കോട്ടിൻ ഇൻഹേലർ (Nicotine Inhaler)
- നിക്കോട്ടിൻ നാസൽ സ്പ്രേ (Nicotine Nasal Spray)

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക*.
- NRT ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പുകവലി തുടരരുത്.
- ഗർഭിണികൾ, ഹൃദ്രോഗികൾ എന്നിവർ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടണം.

ഇന്ന് 2026 മാർച്ച് 11, ലോക പുകവലി വിരുദ്ധദിനം
ബോധവൽക്കരണ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായാണ് ഈ
ലഘുലേഖകൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നത്.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്: **KMCT Hospital/ Pharmacy**
യുമായി ബന്ധപ്പെടുക.



NSS UNIT



KMCT.org
GROUP OF INSTITUTIONS

NATIONAL
COLLEGE OF PHARMACY



Photos





Mukkam, Kerala, India
Koyilandy Edavanna Road, Kozhikode, Mukkam, Kerala
673602, India
Lat: 11.321374, Long: 75.995457
Wednesday, 11/03/2026 03:27 PM GMT+05:30
Note - Captured by GPS Map Camera



Mukkam, Kerala, India
Koyilandy Edavanna Road, Kozhikode, Mukkam, Kerala
673602, India
Lat: 11.321374, Long: 75.995473
Wednesday, 11/03/2026 03:23 PM GMT+05:30
Note - Captured by GPS Map Camera