तम्बाकू मुक्त शिक्षक
तम्बाकू मुक्त समाज

# तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज

# स्वयं सहायता सन्दर्शिका

Healis
Sekhsaria Institute for Public Health

HARVARD
T.H. CHAN
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

# तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज

# स्वयं सहायता सन्दर्शिका

यह सन्दर्शिका शिक्षा विभाग, बिहार सरकार और नेशनल कैंसर इंस्टिट्यूट यू.एस.ए. (# R01Ca200691) के सहयोग से हिलिस सेखसरिया इंस्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, डाना फार्बर कैंसर इंस्टिट्यूट और हावर्ड टी.एच. चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ द्वारा विकसित किया गया है ।

Healis
Sekhsaria Institute for Public Health

HARVARD
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

TAMBAKOO MUKT SHIKSHAK , TAMBAKOO MUKT SAMAJ
SWYAM SAHAYATA SANDARSHIKA

# तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज
# स्वयं सहायता सन्दर्शिका


लेखक

डॉ. प्रकाश चन्द्र गुप्ता
डॉ. धीरेन्द्र नारायण सिंह
डॉ. मंगेश पेडनेकर
डॉ. ग्लोरियन सोरेनसन
डॉ. इव नेगलर



प्रकाशक

हिलिस सेखसरिया इंस्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ
मुम्बई



© प्रकाशक : प्रतिलिप्यधिकार सुरक्षित
इस पुस्तक की सामग्री, चित्र एवं पोस्टर का उपयोग प्रकाशक की अनुमति प्राप्त कर, आभार के साथ गैर व्यावसायिक कार्य हेतु किया जा सकता है।



प्रकाशन वर्ष : 2022

प्रकाशित प्रतियाँ : 1000

सहयोग राशि : 1 रुपया

मुद्रक : देव प्रिन्टर्स, इन्दौर
9301820490

प्रो.चन्द्रशेखर
मंत्री
शिक्षा विभाग,
बिहार सरकार, पटना।

बिहार सरकार

Prof. Chandrashekar
Minister
Education Department,
Government of Bihar, Patna

पत्रांक .....................

दिनांक 29/09/22

# संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है कि **"हिमिस सेखसरिया इस्टीच्यूट फौर पब्लिक हेल्थ"** द्वारा विद्यालयों में **"तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज"** नामक कार्यक्रम चलाया गया है, और तम्बाकू से बचाव हेतु एक संदर्शिका प्रकाशित किया जा रहा है। आशा है कि यह संदर्शिका तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम में सहायक सिद्ध होगी।

मैं विधालय संदर्शिका के सफल प्रकाशन हेतु सभी सम्बद्ध व्यक्तियों को शुभकामना देता हूँ।

29.09.2022

(प्रो० चन्द्रशेखर)

कार्यालय : विकास भवन, नया सचिवालय, बिहार, पटना।
आवास : B-3/42, राजवंशी नगर, बेली रोड, पटना, (जे.पी.,अस्पताल के दक्षिणी गेट के सामने)।
दूरभाष : 0612-2204904 (का.) फैक्स : 0612-2215836, मो. : 09473194231

विजय कुमार चौधरी
मंत्री
वित्त, वाणिज्य कर एवं संसदीय कार्य विभाग
बिहार, पटना,

बिहार सरकार

Vijay Kumar Choudhary
Minister
Finance, Commercial Tax & Parliamentary Affairs Dept.
Bihar, Patna

पत्रांक : 92/वित्त

दिनांक : 13/10/22

## संदेश

मुझे यह जानकार प्रसन्नता हो रही है कि **"हिलिस सेखसरिया इन्स्टिच्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ", मुंबई** द्वारा विद्यालयों में तम्बाकू मुक्त शिक्षक–तम्बाकू मुक्त समाज विषयक जानकारी प्रदान करने हेतु एक कार्यान्वयन निर्देशिका प्रकाशित किया जा रहा है। आशा है यह मार्गदर्शिका तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम में उपयोगी सिद्ध होगी।

मैं मार्गदर्शिका के सफल प्रकाशन हेतु सभी सम्बद्ध व्यक्तियों को शुभकामना देता हूँ।

13/10/2022

(विजय कुमार चौधरी)

कार्यालय : मुख्य सचिवालय, बिहार, पटना-800015
दूरभाष : 0612-2217894 (का०), 0612-2217639 (फैक्स)
ईमेल : fmbihar2022@gmail.com

पत्रांक : 11 वि 1–21/2008 1604

**मानव संसाधन विकास विभाग, बिहार, पटना**

प्रेषक :

**भृगुनाथ उपाध्याय**
निदेशक (माध्यमिक शिक्षा)

सेवा में,

**जिला शिक्षा पदाधिकारी,**
पटना, भागलपुर, गया, मुजफ्फरपुर,
नालन्दा, पूर्वी चम्पारण, पश्चिम चम्पारण,
समस्तीपुर, सारण, वैशाली।

पटना, दिनांक ..18.... सितम्बर, 2008

**विषय : राज्य में माध्यमिक विद्यालयों में तम्बाकू उन्मूलन कार्यक्रम के संबंध में।**

महाशय,

उपर्युक्त विषयक डा0 गुप्तेशवर सिंह स्टेट कोआर्डिनेटर टेबैको कंट्रोल एमौग स्कूल टीचर्स ऑफ बिहार हीलिस शकसरिया इंस्टीच्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, मुबई स्कूल ऑफ प्रीवेंटिव ओंकोलॉजी, पटना द्वारा प्राप्त पत्र के क्रम में कहना है कि दिनांक 18.07.08 को राज्यस्तरीय बैठक में तम्बाकू उन्मूलन कार्यक्रम पर विचार विमर्श के उपरान्त अपेक्षित निदेश दिया गया था।

अतः सभी चयनित 80 विद्यालयों में कार्यक्रम को सफलीभूत बनाने के लिए पूर्ण सहायोग दे ताकि राज्य के माध्यमिक विद्यालयों के तम्बाकू मुक्त बनाया जा सके।

विश्वासभाजन

**(भृगुनाथ उपध्याय)**
निदेशक, माध्यमिक शिक्षा

ज्ञापांक :............................/ पटना, दिनांक : ..................../

**प्रतिलिपि** :– डा0 गुप्तेशवर सिंह, स्टेट कोआर्डिनेटर टेबैको कंट्रोल एमौग स्कूल टीचर्स ऑफ बिहार हीलिस शकसरिया इंस्टीच्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, मुबई स्कूल ऑफ प्रीवेंटिव ओंकोलॉजी, पटना को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित।

18.9.08

**निदेशक, माध्यमिक शिक्षा**

पत्रांक-6/दि0-45/201..............

बिहार सरकार,
शिक्षा विभाग।

प्रेषक,

आर०के० महाजन, भा०प्र०से०
प्रधान सचिव।

सेवा में,

सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी।

पटना, दिनांक:- 9.1.15

विषय:- राजकीय/राजकीयकृत प्रारंभिक एवं माध्यमिक/उच्च माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों/प्रधानाध्यापकों के बीच तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम संबंधित हस्तक्षेप करने के संबंध में।

महाशय,

आप अवगत है कि प्रारंभिक एवं माध्यमिक/उच्च माध्यमिक विद्यालयों में तम्बाकू सेवन पर रोक लगाने एवं इसके दुष्परिणामों से अवगत कराने हेतु विद्यालय स्तर पर विभिन्न हस्तक्षेप किये जा रहे है। इस क्रम में हेलिस नामक संस्थान ने विद्यालयों के शिक्षकों एवं प्रधानाध्यापको को प्रशिक्षित करने के उद्धेश्य से एक कार्यक्रम तैयार किया है। उनका प्रस्ताव है कि जिला स्तर पर विद्यालयों में सम्पर्क कर उक्त कार्यक्रम को लागू करने हेतु संस्था के विशेषज्ञ आवश्यक सहयोग देंगे। इस हेतु उक्त कार्यक्रम के कार्यान्वयन हेतु उन्होंने अनुमति मांगी है। उनका यह भी कहना है कि उक्त कार्यक्रम विद्यालय में पूर्व से चल रहे विभिन्न हस्तक्षेपों से सामंजन बनाते हुए लागू किया जायेगा और इस पर कोई वित्तीय भार भी नहीं वहन करना होगा।

उक्त पृष्ठभूमि में कहना है कि हेलिस (Healis) संस्थान के प्रस्ताव को लागू करने की अनुमति दी जाती हैं। आपसे अनुरोध है कि हेलिस (Healis) संस्थान के प्रतिनिधि यदि आपसे सम्पर्क करे तो उन्हें आवश्यक सहयोग प्रदान करेंगे।

विश्वासभाजन

9/1/15

(आर०के० महाजन)
प्रधान सचिव।

ज्ञापांक-6वि0 9- 45/2013 ....13..../ पटना, दिनांक ....9.1.15..../

प्रतिलिपि- निदेशक हेलिस (Healis), 501 टेकनोसिटी, इन्डस्ट्रीयल एरिया, महाधेय नवी मुम्बई को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्रवाई हेतु प्रेषित।

9/1/15
प्रधान सचिव।

पत्रांक 06/वि० 09–28/2011............

**बिहार सरकार**

**शिक्षा विभाग**

**(प्राथमिक शिक्षा निदेशालय)**

प्रेषक,

**डॉ० रणजीत कुमार सिंह,** भा०प्र०से०
निदेशक (प्राथमिक शिक्षा)

सेवा में,

सभी क्षेत्रीय शिक्षा उप निदेशक/
सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी,
बिहार।

पटना, दिनांक................................./

विषयः– **"Tobacco Free Teachers and Tobacco Free Society" कार्यक्रम के व्यापक प्रसार हेतु वर्चुअल कार्यशाला के संबंध में।**

प्रसंगः– प्राथमिक शिक्षा निदेशालय का पत्रांक 371 दिनांक 26.02.2021।

महाशय,

उपर्युक्त विषयक प्रासंगिक पत्र का कृपया संदर्भ किया जाय। अंकनीय है कि हिलीस संस्था द्वारा "Tobacco Free Teachers and Tobacco Free Society" कार्यक्रम एवं इसके सामग्री के व्यापक प्रसार के लिए प्रधान सचिव, शिक्षा विभाग के नेतृत्व में सभी राज्य स्तरीय और जिला स्तर के शिक्षा अधिकारियों के साथ 15 मार्च, 2021 को अपराह्न 01:00 से 03:00 बजे तक एक वर्चुअल कार्यशाला आयोजित करने हेतु अनुरोध किया गया था। जिसके आलोक में प्रधान सचिव, शिक्षा विभाग, बिहार द्वारा उक्त वर्चुअल कार्यशाला के आयोजन हेतु सहमति प्रदान की गयी थी, कि सूचना प्रसांगिक पत्र के द्वारा आप सभी को उपलब्ध कराया जा चुका है। उक्त के क्रम में हिलीस संस्था द्वारा उक्त वर्चुअल कार्यशाला हेतु लिंक https://meet.google.com/gbg-hekz-qoj उपलब्ध कराया गया है।

अतः अनुरोध है कि उक्त तिथि को वर्चुअल कार्यशाला में सम्मिलित होने के लिए उक्त लिंक उपयोग किया जाय।

विश्वासभाजन

ह०/–
**(डॉ० रणजीत कुमार सिंह)**
निदेशक (प्राथमिक प्राथमिक)

ज्ञापांकः– 06/वि० 09–28/2011.....508 पटना, दिनांक 10/03/2021

प्रतिलिपिः– निदेशक, प्राथमिक शिक्षा/निदेशक, माध्यमिक शिक्षा/अपर मुख्य सचिव, शिक्षा विभाग, बिहार के प्रधान आप्त सचिव/सभी क्षेत्रीय शिक्षा उप निदेशक/सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी, बिहार/ श्री धिरेन्द्र नारैन सिन्हा, Healis Sekhsaria Institute for Public Health.Patna Office. A/27. Anandpuri. Boaring Canal Road, Patna Email:-sinhad@healis.org को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित।

ह० 9/3/21
निदेशक (प्राथमिक शिक्षा)

**Shrikant Shastree,** I.A.S.
State Project Director

**बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्**
शिक्षा भवन, राष्ट्रभाषा परिषद् परिसर,
सैदपुर, राजेन्द्रनगर, पटना-800004

**Bihar Education Project Council**
Shiksha Bhawan, Rashtrabhasha Parishad Campus,
Saidpur, Rajendra Nagar, Patna-800004

पत्रांक– VSS/161/2018-19/Part-I/ दिनांक–

सेवा में,

जिला शिक्षा पदाधिकारी,
सभी जिले।

विषयः– हिलिस संस्था द्वारा तम्बाकू मुक्त शिक्षक–तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम से संबंधित सामग्री उपलब्ध कराने के संबंध में।

प्रसंग :– Letter No. Healis/RES/2021/DEc/46 dated 03 Dec. 2021।

महाशय,

आप अवगत है कि प्रारंभिक एवं माध्यमिक/उच्च माध्यमिक विद्यालयों में तम्बाकू सेवन पर रोक लगाने एवं इसके दुष्परिणामों के संबंध में जागरूकता फैलाने के लिए कई प्रयास किये जा रहे हैं। इस क्रम में हिलिस नामक संस्थान ने विद्यालयों के शिक्षकों एवं प्रधानाध्यापकों को प्रशिक्षित करने के उद्देश्य से एक कार्यक्रम तैयार किया है। इस संबंध में उन्होंने कुछ चयनित प्रखंडों के मध्य विद्यालयों में तम्बाकू मुक्त शिक्षक एवं तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के क्रियान्वयन हेतु तम्बाकू नियंत्राण के विभिन्न विषय वस्तुओं संबंधी कार्य समूह समन्वयकों को संस्था द्वारा प्रशिक्षण भी दिया गया तथा Virtual Meeting भी आयोजित की गई।

इन सभी प्रशिक्षणो एवं बैठको के फलस्वरूप संस्था के द्वारा तम्बाकू मुक्त शिक्षक–तम्बाकू मुक्त समाज (TFT-TFS) से संबंधित एक विद्यालय क्रियान्वयन गाईड तथा इस विषय पर 6 पोस्टर तैयार किया गया है, जिसे संस्था बिना किसी मूल्य के सभी 534 प्रखंडों में उपलब्ध कराना चाहते हैं ।

अतः आपसे अनुरोध है कि अपने जिले के सभी प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी को अपने स्तर से निदेशित करें । हिलिस संस्था के प्रतिनिधि यदि उनसे संपर्क करते है तो उन्हें सहयोग प्रदान किया जाय तथा उपरोक्त दोनों सामग्री को उनसे "बिना किसी मूल्य" के प्राप्त किया जाय!

विश्वासभाजन

(श्रीकान्त शास्त्री)
राज्य परियोजना निदेशक

ज्ञापांक :–VSS/161/2018-19/Part-I/629 दिनांक :– 4/2/2022

प्रतिलिपि :– श्री धीरेन्द्र नारायण सिन्हा, हिलिस सेखसरिया इंस्टीच्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, पटना कार्यालय ए/27, आनंदपुरी, बोरिंग केनाल रोड, पटना को सूचनार्थ प्रेषित ।

राज्य परियोजना निदेशक

सर्व शिक्षा अभियान
सब पढ़ें सब बढ़ें

DANA-FARBER
CANCER INSTITUTE

**Glorian Sorensen, PhD, MPH**

**Director, Center for Community-Based Research**
**Department of Medical Oncology**
**Dana-Farber Cancer Institute**

**Professor of Social and Behavioral Sciences**
**Harvard T.H. Chan School of Public Health**
**450 Brookline Avenue**
**Boston, Massachusetts 02215**
**617 632 2183 (tel), 617 632 1999 (fax)**
**Glorian_Sorensen@dfci.harvard.edu**

June 2, 2022

I would like to express my appreciation to the Government of Bihar, Department of Education (DoE) for its commitment to successfully completing two tobacco control programs under its guidance and leadership. These programs tested an approach to promote tobacco control among teachers in the State of Bihar, based on support from the U.S. National Cancer Institute and conducted by Healis Sekhsaria Institute for Public Health in Navi Mumbai; and the Harvard T.H. Chan School of Public Health/Dana Farber Cancer Institute in the United States. With continuous support and encouragement from the DoE, we were able to develop and test the Tobacco-Free Teachers, Tobacco-Free Society (TFT-TFS) program in the Bihar School Teachers Study. This study resulted in improved tobacco use cessation among teachers and implementation of school tobacco control policies through Headmasters delivering the program to teachers in their schools. Given the success of this program, we further tested implementation of this program by integrating TFT-TFS into the existing Education Department of the Bihar Government by training Cluster Coordinators, who in turn trained Headmasters to deliver the program to teachers in their schools. This approach is found to be successful in implementing the program more broadly in Bihar schools. As a result of this joint effort, the DoE now has a team of trained Headmasters and Clusters Coordinators available in Bihar to take the tobacco control program forward. We have also developed this Self-Help implementation manual based on this program that will guide all other education department personnel in implementing this program.

On behalf of our study team, I would like to thank the Education Department you for the your support of these programs. We are delighted to present to you thise Self-Help Implementation Manual to support DoE of Bihar further to disseminate this program across all schools of Bihar.

Respectfully,

Glorian Sorensen

# प्रस्तावना

चिकित्सा विज्ञान की यह चेतावनी है कि मानव शरीर तम्बाकू–सेवन से क्षतिग्रस्त होता है। तम्बाकू सेवनकर्ताओं में सिर, गुर्दा, गले, फेफड़े के कैंसर के मामले सबसे अधिक पाए गए हैं। सभी प्रकार के कैंसरों में 90% मुँख का कैंसर तम्बाकू सेवन से ही होता है। इसके अतिरिक्त पुरुषों में नपुंसकता और महिलाओं में बांझपन की समस्याएं तम्बाकू सेवन से उत्पन्न होती है। पक्षाघात, टी. बी., खांसी की बीमारी की भी अधिक संभावनाएँ हैं।

भारत में प्रत्येक वर्ष लगभग 13 लाख लोगों की मृत्यु तम्बाकू–सेवन से होती है। बिहार में लगभग 26 प्रतिशत वयस्क (लगभग ढ़ाई करोड़ लोग) किसी न किसी रूप में तम्बाकू का सेवन करते हैं। इनमें खैनी, बीड़ी का सेवन अधिक किया जाता है।

ऐसे परिदृश्य में भारत सरकार द्वारा तम्बाकू सेवन में कमी लाने हेतु सिगरेट एवं अन्य तम्बाकू उत्पाद विज्ञापन का प्रतिषेध वितरण का विनिमयन अधिनियम कोटपा–2003 में लागू किया गया। इस अधिनियम को प्रभावी ढंग से लागू करने हेतु राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम वर्ष 2007–08 में प्रारंभ हुआ।

इसी अनुक्रम में 'तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज', कार्यक्रम, बिहार सरकार से मिलकर वैज्ञानिक तरीके से हिलिस सेखसरिया इंस्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, डाना फार्बर कैंसर इंस्टिट्यूट और हावर्ड टी.एच. चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ द्वारा विकसित एवं लागू किया गया। इसके बहुत अच्छे परिणाम आये।

पुनः बिहार सरकार के शिक्षा विभाग के साथ मिलकर (पत्रांक–वि.स.13, दिनांक–9 जनवरी,2015) उपरोक्त संस्थाओं द्वारा 'तम्बाकू मुक्त शिक्षक,तम्बाकू मुक्त समाज' प्रसार एवं क्रियान्वयन कार्यक्रम बड़े पैमाने में शुभारंभ किया गया। इस कार्यक्रम का पूर्व परीक्षण पटना के दानापुर प्रखण्ड में किया गया। तदनुरूप 2016 में बिहार के मुजफ्फरपुर, समस्तीपुर एवं नालन्दा जिले के छः प्रखंडों के विद्यालयों में कार्यक्रम का संचालन किया गया।

इन कार्यक्रमों के क्रियान्वयन में राज्य स्तरीय शिक्षा पदाधिकारीगण, जिला शिक्षा पदाधिकारीगण, प्रखण्ड शिक्षा पदाधिकारीगण, समूह समन्यवयक, प्रघानाघ्यापक एवं शिक्षकों का अपेक्षित सहयोग प्राप्त हुआ।

इस सफल कार्यक्रम के क्रियान्वयन एंव अनुभव के आधार पर यह सन्दर्शिका ''तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज'' स्वयं शिक्षण सामग्री के रूप में विकसित की गई है ताकि इसे प्रधानाध्यापक/अध्यापक मनन कर के स्वयं अपने विद्यालयों में तथा समाज में क्रियान्वित कर सकें। आशा है कि यह सन्दर्शिका शिक्षकों, प्रधानाध्यापकों द्वारा सहज स्वीकार्य होगी।

'प्रधानाध्यापकों के लिए संदेश' तथा 'स्वयं सहायता सन्दर्शिका का उपयोग कैसे करें' शीर्षक पाठ के तहत कार्यक्रम की सम्पूर्ण जानकारी दी गई है। प्रधानाध्यापक एवं शिक्षकगण इस सन्दर्शिका का क्रमबद्ध ढंग से उपयोग करें, ताकी दी गई गतिविधियों के योजनाबद्ध संचालन से विद्यालय में अपेक्षित परिणाम की प्राप्ति की जा सके। शुभकामनाओं सहित।

डॉ. प्रकाश चन्द्र गुप्ता<br>
डॉ. धीरेन्द्र नारायण सिंह<br>
डॉ. मंगेश पेडनेकर

# साधुवाद

तंबाकू मुक्त शिक्षक, तंबाकू मुक्त समाज एक संपूर्ण वैज्ञानिक तरीके से कार्यान्वित किया गया कार्यक्रम है। यह कार्यक्रम शिक्षा विभाग, बिहार सरकार (पत्र संख्या–1604, दिनांक 18 दिसंबर 2008) के सरंक्षण में प्रतिपादित किया गया। हिलिस सेखसरिया इंस्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, डाना फार्बर कैंसर इंस्टिट्यूट और हार्वर्ड टी.एच. चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ द्वारा इस प्रोग्राम को विकसित किया गया तथा बिहार सरकार के सहयोग से कार्यान्वित किया गया। इस कार्यक्रम के शुभारंभ से समापन तक श्री आर.के. महाजन, अपर मुख्य सचिव सह प्रधान सचिव, शिक्षा विभाग और श्री संजय कुमार, अपर मुख्य सचिव सह प्रधान सचिव, शिक्षा विभाग का सहयोग अद्वितीय रहा। उन्हें हम सहृदय धन्यवाद देते हैं।

इस कार्यक्रम का प्री टेस्ट करने के लिए दानापुर प्रखंड को चयनित किया गया। इस संबंध में जिला शिक्षा पदाधिकारी, पटना, प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी, दानापुर, प्रखण्ड संसाधन सहायक एवं संकुल समूह समन्वयक के सहयोग से कार्यक्रम की रूप रेखा तैयार करने में मदद मिली। उन सभी शिक्षा पदाधिकारियों तथा शिक्षकों को हम हार्दिक धन्यवाद देते हैं।

2016 में कार्यक्रम की शुरूआत मुजफ्फरपुर, समस्तीपुर तथा नालंदा जिला में की गई। उन जिलों के जिला शिक्षा पदाधिकारियों का अभूतपूर्व सहयोग मिला। तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम में उनकी बहुत दिलचस्पी रही। उन्हें भी हमरा साधुवाद ज्ञापित है।

सरायरंजन, सिंधिया, कूढ़नी, मीनापुर अस्थावॉ एवं हिलसा के प्रखंड शिक्षा पदाधिकारियों, प्रखण्ड संसाधन सहायकों, संकुल समूह समन्वयकों, प्रधानाध्यापकों एवं शिक्षकों का भी सहयोग हमें मिला, जिससे जमीनी स्तर पर कार्यक्रम को चलाने में मदद मिली। तहे दिल से उन सभी को धन्यवाद ज्ञापित है।

सभी चयनित प्रखंडों के संकुल समूह समन्वयकों, प्रधानाध्यापकों एवं शिक्षकों ने कार्यक्रम के कार्यान्वयन में बढ़–चढ़ कर हिस्सा लिया तथा वैज्ञानिकों की टीम के साथ समूह चर्चा में भी भाग लिया। उनकी भागीदारी महत्वपूर्ण रही। उन्हें भी हम साधुवाद देते हैं।

इस कार्यक्रम के आरंभ में बिहार सरकार के साथ पत्र व्यवहार में सहयोग के लिये श्री दीपक मिश्रा जी, (निदेशक, सिड्स), को बहुत–बहुत धन्यवाद ज्ञापित है।

इस कार्यक्रम को नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ हेल्थ, (Grant # R01Ca200691) यू.एस.ए. द्वारा आर्थिक मदद प्रदान की गई। इसके लिये उन्हें हम हार्दिक आभार एवं धन्यवाद देते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक तंबाकू मुक्त शिक्षक, तंबाकू मुक्त समाज स्वयं सहायता सन्दर्शिका के पुर्नलेखन एवं संपादन में सहयोग हेतु कु॰ केयूरी अधिकारी, श्री राजेश कुमार वर्मा एवं श्री अवधेश के. नारायण के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

■ हिलिस सेखसरिया इंस्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, मुम्बई

# प्रधानाध्यापकों के लिए संदेश

प्रिय प्रधानाध्यापक महोदय!

आप अवगत हैं कि तम्बाकू का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। हमारे शरीर पर तम्बाकू–सेवन का कुप्रभाव अत्यधिक होता है। आँकड़े बताते हैं कि भारत में हर साल लगभग तेरह लाख लोगों की मृत्यु तम्बाकू–सेवन से होती है। अधिकांश लोग कई तरह की बीमारियों के शिकार होते हैं।

बिहार में लगभग 26 प्रतिशत, वयस्क (लगभग ढ़ाई करोड़ लोग) किसी न किसी रूप में तम्बाकू का सेवन करते हैं, जिसमें खैनी और बीड़ी का सेवन अत्यधिक किया जाता है।

किशोरावास्था में शीघ्र वयस्क बनने की उत्कंठा होती है। किशोर बड़ों का अनुसरण करते हैं। इसलिए किशोरावस्था में तम्बाकू सेवन की लत की संभावना अत्यधिक बढ़ जाती है।

इस परिप्रेक्ष्य में विद्यालय की भूमिका अत्यधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। क्योंकि, भावी पीढ़ी का चरित्र–निर्माण परिवार, परिवेश खासकर विद्यालय में अत्याधिक निर्भर करता है। व्यापक रूप में विद्यालय ही चरित्र–निर्माण हेतु संस्कारित करता है। एक कहावत महत्वपूर्ण है ''संगत से गुण आत है और संगत से गुण जात''।

इसलिए संगत के दृष्टिकोण से विद्यालय का भौतिक परिवेश तथा चारित्रिक व्यवहार दोनों ही महत्वपूर्ण हो जाता है; ऐसे में शिक्षकों की भूमिका एक आदर्श के रूप में सुनिश्चित करना प्रथम कर्त्तव्य हो जाता है।

अतः तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त शिक्षण संस्थान, तम्बाकू मुक्त समाज की चरणबद्ध परिकल्पना की गई। और, 'तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज' कार्यक्रम को विकसित कर क्रियान्वित किया गया। इस कार्यक्रम में सफलता भी मिली है। यदि यह कार्यक्रम जारी रहा तो तम्बाकू से संबंधित मृत्यु और बीमारियों को कम किया जा सकता है। शैक्षणिक संस्थानों को तम्बाकू मुक्त सुनिश्चित करने हेतु यह कार्यक्रम कारगर साबित हुआ है।

अब चुँकि प्रधानाध्यापक/शिक्षक को सीधा प्रशिक्षण प्रदान करने की पहल नहीं की जा रही है। इसलिए स्वंम शिक्षण–पद्धति के सिद्धांत पर यह पुस्तक स्वयं सहायता सन्दर्शिका के रूप में विकसित की गई है।

अतः प्रधानाध्यापकों एवं चयनित शिक्षकों से अनुरोध है कि वे इस सन्दर्शिका को स्वयं अध्ययन एवं मनन करें। पाठ के विषय–वस्तु की समझ स्पष्ट करें साथ ही क्रियान्वयन कौशल अर्जित करें ताकि कार्यक्रम को क्रियान्वित करने में सुविधा और सफलता मिले ।

तम्बाकू मुक्त शिक्षक और तम्बाकू मुक्त समाज क्यों जरूरी है तथा 'तम्बाकू मुक्त शिक्षक' और 'तम्बाकू मुक्त समाज' कैसे सुनिश्चित होगा। इस सन्दर्भ में यह सन्दर्शिका तकनीकी ज्ञान और कौशल प्रदान करती है।

तम्बाकू नियंत्रण एक बार की पहल या हस्तक्षेप से संभव नहीं है। इसके लिए बार–बार जागरूकता, व्यवहारगत बदलाव की निरंतर आवश्यकता है। इसलिए इस सन्दर्शिका में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की कार्य तालिका प्रस्तुत है। आशा है, इसके योजनाबद्ध अनुपालन से तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज सुनिश्चित हो पाएगा।

जो शिक्षक स्वयं तम्बाकू का सेवन नहीं करते हैं, उन्हें हार्दिक बधाई। यह कार्यक्रम उन्हें भी तम्बाकू मुक्त समाज के निर्माण के लिए प्रेरित करेगा।

शुभकामनाएँ।

# स्वयं सहायता सन्दर्शिका का उपयोग कैसे करें

स्वयं सहायता सन्दर्शिका "तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज" की अवधारणा पर आधारित कार्यक्रम के लिए विकसित की गई है। इस कार्यक्रम को जमीनी स्तर पर उतार कर पूरा करने के लिए आवश्यक सभी जानकारी/उपाय इस सन्दर्शिका और संलग्न परिशिष्टों में समाहित किया गया है। इस कार्यक्रम को लागू करने की जिम्मेदारी विद्यालय के प्रधानाध्यापकों की है। इसलिए प्रधानाध्यापक इस कार्यक्रम के सफल क्रियान्वयन में सहायता के लिए शिक्षकों को नामित कर सकते हैं।

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज के सफल क्रियान्वयन के मुख्य चार घटक हैं।

## घटक–1

विद्यालय के शिक्षकों के साथ तम्बाकू और तम्बाकू–सेवन–परित्याग के बारे में विभिन्न छः विषय वस्तुओं पर पाठ्य–सामग्रियॉं समाहित की गईं हैं। ये निम्नवत् हैं।

1 शिक्षक एक आदर्श के रूप में

2 तम्बाकू–सेवन का स्वास्थ्य पर कुप्रभाव

3 तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु प्रेरणा

4 तम्बाकू–सेवन–परित्याग के कौशल

5 तम्बाकू–सेवन–परित्याग से उत्पन्न लक्षणों का सामना

6 तम्बाकू–रहित बने रहना तथा उत्सवों का आयोजन करना

उपर्युक्त सभी विषयों पर प्रधानाध्यापक इस सन्दर्शिका के माध्यम से स्वाध्याय और चिन्तन–मनन कर एक सुस्पष्ट समझ विकसित करेंगे। तम्बाकू मुक्त विद्यालय बनाने हेतु नामित शिक्षकों के साथ सामूहिक परिचर्चाएँ आयोजित करेंगे।

इस पुस्तक को आप आद्योपान्त पढ़ जायें। अध्याय के अतिरिक्त परिशिष्ट ('ए' से 'ओ' तक) का अवलोकन अवशय करें। इसमें महत्वपूर्ण जानकारियाँ प्रदान की गईं हैं। सामूहिक परिचर्चाएँ के प्रभावी आयोजन के टिप्स परिशिष्ट 'बी' में पृष्ठ संख्या 49 पर दिए गए हैं। चर्चा करने के पूर्व इसका अवलोकन/मनन अवश्य करें। तम्बाकू–सेवनकर्त्ता और गैर–सेवनकर्त्ता दोनों सामूहिक परिचर्चा में भाग ले सकते हैं। सभी परिचर्चाएँ 45 मिनट से 1 घंटे की हो सकती है।

## घटक–2

## तम्बाकू-सेवन-परित्याग/रोकथाम में समर्थन

परिशिष्ट 'एन', पृष्ठ संख्या 67 के व्यसन छोड़ों पाठ का चिन्तन–मनन कर प्रधानाध्यापक पहले अपनी समझ स्पष्ट करेंगे; उसके बाद शिक्षकों के साथ सामूहिक परिचर्चा करेंगे ताकि जो तम्बाकू–सेवन–परित्याग करना चाहते हैं, उन्हें तम्बाकू के व्यसन छोड़ने में कदम–दर–कदम मदद कर सकें और परिशिष्ट 'के' पृष्ठ संख्या 63 पर दी गई, तम्बाकू–परित्याग हेतु सरकारी टोलफ्री सम्पर्क संख्या से सम्बद्धता कर उनसे मदद प्राप्त करें।

## घटक–3

## तम्बाकू मुक्त विद्यालय की नीतियाँ

परिशिष्ट 'डी', पृष्ठ संख्या 52 पर तम्बाकू मुक्त विद्यालय की नीतियों से संबंधित पाठ्य–सामग्री दी गई है। इन पाठ्य–सामग्री का चिन्तन–मनन कर प्रनाध्यापक अपनी समझ स्पष्ट करेंगे फिर शिक्षकों के साथ सामूहिक परिचर्चा करेंगे।

सभी विद्यालय को तम्बाकू मुक्त विद्यालय की नीतियों/कानून का क्रियान्वयन अनिवार्य रूप से करना है।

## घटक–4

## पोस्टर्स और दीवाल पेंटिंग

सन्दर्शिका में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के छः विषय–वस्तुओं पर आधारित छः पोस्टर्स विकसित किए गए हैं। इन पोस्टर्स में उन विषय–वस्तुओं को तथ्य, कथ्य और चित्र द्वारा प्रस्तुत किया गया है। यह पोस्टर्स जहाँ सभी छः विषय–वस्तुओं आधारित परिचर्चा के लिए शिक्षण–अधिगम सामग्री के रूप में सहायक होता है, वहीं तम्बाकू–सेवन–परित्याग के प्रति एक सकारात्मक दृष्टि के साथ एक स्पष्ट समझ विकसित करता है।

तम्बाकू मुक्त विद्यालय की सरकारी नीतियों/कानूनों से संबंधित संदेश को दीवाल पेंटिंग द्वारा व्यक्त किया गया है। यह दीवाल पेंटिंग विद्यालय परिसर के प्रमुख स्थानों पर प्रदर्शित किया जाना है, ताकी पेंटिंग सभी को समान रूप से दृष्टिगोचर हो सके।

दीवाल पेंटिंग द्वारा जहाँ तम्बाकू मुक्त विद्यालय हेतु आवश्यक कानूनी प्रावधानों की सूचना सम्प्रेषित किया जाता है वहीं, तम्बाकू मुक्त विद्यालय की वैधानिक चेतावनी के प्रति लोगों में व्यवहारगत बदलाव के लिए प्रेरित भी किया जता है।

विश्वास है, प्रधानाध्यापक/शिक्षक इन पोर्स्टस/दीवाल पेंटिंग के सहयोग से कार्यक्रम को सफल बनाएंगे।

परिशिष्ट 'जे', पृष्ठ संख्या 59 पर बार–बार पूछे जाने वाले प्रश्न संकलित हैं। इनका अध्ययन मनन करें इससे शिक्षकों के साथ सामूहिक परिचर्चा आयोजित करने में मदद मिलेगी। परिचर्चा से प्राप्त ज्ञान और कौशल कार्यक्रम को निरंतर संचालित करने में सहायक सिद्ध होगा।

प्रधानाध्यापकों/नामित शिक्षकों से अनुरोध है कि वे इस स्वयं सहायता सन्दर्शिका के उपयोग हेतु चारों घटकों के सभी विषय–वस्तुओं के प्रति तथा संलग्न परिशिष्ट में दिए गए तथ्यों के प्रति स्वंम चिन्तन मनन द्वारा अपनी स्पष्ट समझ विकसित करें फिर, उसे सामूहिक परिचर्चा द्वारा शिक्षकों के बीच साझा करें।

पोस्टरों/दीवाल पेंटिंग के प्रदर्शन द्वारा विद्यालय परिसर को तम्बाकू मुक्त विद्यालय के लिए एक सकारात्मक माहौल बनाएं।

पोस्टरों/दीवाल पेंटिंग में दिए गए वैधानिक चेतावनी का अनुपालन करें साथ ही उसके प्रति व्यवहारगत बदलाव लाने का प्रयास करें।

उपर्युक्त वर्णित प्रक्रिया को विद्यालय में निरन्तर जारी रखें ताकि तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज के भौतिक और व्यवहारगत बदलाव को हर हाल में सुनिश्चित किया जा सके।

## कार्यक्रम को अधिक मजबूत बनाना

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को अधिक मजबूत बनाने के लिए सर्वप्रथम कार्यक्रम के प्रति एक सकारात्मक वातावरण निर्मित करने तथा आम समर्थन प्राप्त करने हेतु परिशिष्ट 'ए', पृष्ठ संख्या 48 पर कार्यक्रम शुभारंभ का स्वाध्याय एवं चिन्तन मनन करें तदनुरूप कार्यक्रम शुभारंभ का आयोजन करें।

विश्वास है, इस कार्यक्रम से "तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज" की गतिविधियों को सफल बनाने हेतु प्रतिभागी जहाँ उत्सहित होंगे वहीं, दृढ़ संकल्पित होंगे।

प्रधानाध्यापक पहले सभी सैद्धान्तिक पहलुओं को चिन्तन मनन द्वारा आत्मसात करें फिर व्यवहारगत बदलाव के लिए कार्यक्रम–कार्य परिशिष्ट 'ओ', पृष्ठ संख्या 74 पर समय सारणी कार्य सलीका के अनुरूप विद्यालय में गतिविधियों का क्रियान्वयन सुनिश्चित कराएं।

# क्रियान्वयन के कदम

स्वाध्याय द्वारा ज्ञान कौशल का उपार्जन

↓

ज्ञान एवं कौशल का समान रूप से सम्प्रेषण

↓

ज्ञान एवं कौशल का समान रूप से ग्रहण एवं क्रियाशीलन

↓

अपेक्षित परिणाम की समान रूप से प्राप्ति

# विषय–सूची


| क्रम | | संख्या |
|---|---|---|
| 1 | कार्यक्रम का परिचय | (26) |
| | **घटक–1 :** | |
| 2 | विषय–वस्तु: 1 शिक्षक एक आदर्श के रूप में | (27) |
| 3 | विषय–वस्तु: 2 तम्बाकू–सेवन का स्वास्थ्य पर कुप्रभाव | (31) |
| 4 | विषय–वस्तु: 3 तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु प्रेरणा | (35) |
| 5 | विषय–वस्तु: 4 तम्बाकू–सेवन–परित्याग के कौशल | (38) |
| 6 | विषय–वस्तु: 5 तम्बाकू–सेवन–परित्याग से उत्पन्न लक्षणों का सामना | (40) |
| 7 | विषय–वस्तु: 6 तम्बाकू रहित बने रहना तथा उत्सवों का आयोजन | (41) |
| | **घटक–2** | |
| 8 | तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु समर्थन । | (44) |
| | **घटक–3** | |
| 9 | तम्बाकू मुक्त विद्यालय सरकारी नीतियाँ/कानून कार्यक्रम को अधिक मजबूत बनाना। | (44) |
| | **घटक–4** | |
| 10 | तम्बाकू मुक्त विद्यालय हेतु पोस्टर्स और दीवाल चित्रकारी/पेंटिंग का प्रदर्शन। | (46) |


## परिशिष्ट


| | | |
|---|---|---|
| 11 | A कार्यक्रम शुभारंभ का आयोजन कैसे करें | (48) |
| 12 | B प्रभावशाली समूह परिचर्चाओं के लिए सुझाव (घटक 1) | (49) |
| 13 | C तम्बाकू में पाये जाने वाले हानिकारक पदार्थ (घटक 1) | (50) |
| 14 | D तम्बाकू–सेवन का स्वास्थ्य पर कुप्रभाव (घटक 1) | (52) |
| 15 | E धूम्ररहित तम्बाकू (घटक 1) | (52) |
| 16 | F तम्बाकू–परित्याग के लाभ (घटक 1) | (54) |
| 17 | G तम्बाकू–सेवन के बारे में मिथक और तथ्य (घटक 1) | (55) |
| 18 | H बार–बार पूछे जाने वाले प्रश्न (घटक 1) | (56) |
| 19 | I तम्बाकू–सेवन–परित्याग से उत्पन्न लक्षणों से निपटने के लिए सुझाव(घटक 1) | (56) |
| 20 | J तम्बाकू–परित्याग के पाँच चरण (घटक 1) | (59) |
| 21 | K सरकारी तम्बाकू–परित्याग हेतु सम्पर्क संख्यायें (घटक 2) | (63) |
| 22 | L वाल पेंटिंग के लिए निर्देश (घटक 3) | (64) |
| 23 | M तम्बाकू मुक्त विद्यालय नीति कानून (घटक 4) | (65) |
| 24 | N व्यसन छोड़ों | (67) |
| 25 | O समय सारणी एवं कार्य तालिका | (74) |

# पोस्टर-परिशिष्ट

26 पोस्टर संख्या 01. शिक्षक एक आदर्श के रूप में (79)
27 पोस्टर संख्या 02. तम्बाकू–सेवन का स्वास्थ्य पर कुप्रभाव (81)
28 पोस्टर संख्या 03. तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु प्रेरणा (83)
29 पोस्टर संख्या 04. तम्बाकू–सेवन–परित्याग के कौशल (85)
30 पोस्टर संख्या 05. तम्बाकू–सेवन–परित्याग से उत्पन्न लक्षणों का सामना (87)
31 पोस्टर संख्या 06. तम्बाकू रहित बने रहना तथा उत्सवों का आयोजन (89)

# कार्यक्रम का परिचय

## तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज

इस कार्यक्रम की बागडोर प्रधानाध्यापकों एवं शिक्षकों के हाथों में है। शिक्षक, युवा और समाज के लिए एक आदर्श व्यक्ति होते हैं। यह कार्यक्रम शिक्षकों को प्रथमतः तम्बाकू मुक्त बनाने का लक्ष्य निर्धारित करता है। इसलिए यह कार्यक्रम तम्बाकू सेवियों, विशेष कर शिक्षकों को तम्बाकू–परित्याग हेतु कौशल और ज्ञान उपलब्ध कराता है। साथ ही तम्बाकू–परित्याग के प्रति विचार अभिवृत्ति में बदलाव लाता है या मन बनाता है।

तम्बाकू सेवन के रोकथाम के विशेषज्ञ तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज बनाने हेतु शिक्षकों के साथ कार्य कर चुकें है। तम्बाकू–सेवनकर्त्ता एवं तम्बाकू–गैरसेवनकर्ता दोनों इस कार्यक्रम की सफलता के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण हैं।

यह कार्यक्रम भारत एवं बिहार सरकार के तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम को स्कूल में प्रभावी ढंग से लागू करने का एक वैज्ञानिक ढंग से प्रयास है।

### घटक 1 का परिचय

घटक–1 में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज के निर्माण में शामिल सभी विषय वस्तुओं पर वैचारिक विमर्श व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों रूपों में किया जाता है, ताकि सभी विषय वस्तुओं की एक स्पष्ट समझ विकसित हो सके। यह चिन्तन प्रक्रिया जहाँ शिक्षकों को एक आदर्श शिक्षक के गुणों को चिन्हित करती है वहीं, उन आदर्श गुणों को आत्मसात करने के लिए प्रेरित भी करती है। साथ ही एक आदर्श शिक्षक की भूमिका अदा करने के लिए व्यवहारगत बदलाव भी लाती है। चिन्तन–आत्ममंथन की प्रक्रिया तम्बाकू–सेवन से स्वास्थ्य पर होने वाले कुप्रभावों से जहाँ, अवगत कराती है, वहीं, तम्बाकू–परित्याग हेतु प्रेरित करती है। साथ ही अन्य लोगों को तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु मददगार के रूप में प्रोत्साहित करती है।

स्वाध्याय की प्रक्रिया केवल ज्ञान ही नहीं प्रदान करती है, अपितु परित्याग के कौशल भी विकसित करती है। तम्बाकू–परित्याग के अनुक्रम में परित्याग के लक्षणों का सामना करना भी सिखाती है। साथ ही, तम्बाकू मुक्त बने रहने के गुण भी सिखाती है।

# विषय वस्तु–1 शिक्षक एक आदर्श के रुप में

## उद्देश्य

- तम्बाकू मुक्त विद्यालय एवं समाज के निर्माण में शिक्षकों की भूमिका एक आदर्श के रूप में विकसित करना।
- उपर्युक्त विषय वस्तु और उसके उद्देश्यों की प्रतिपूर्ति हेतु निम्नलिखित गतिविधियाँ आयोजित की जा सकती है।

## गतिविधियाँ –1 : पोस्टर आधारित आत्मचिन्तन और समूह चर्चा

- तम्बाकू मुक्त समाज की स्थापना में आखिर तम्बाकू मुक्त शिक्षक क्यों जरूरी हैं? इस बिन्दु पर आत्मचिन्तन प्रारंभ करें। परिशिष्ट में दिये गये पोस्टर संख्या–1 विषय :– मैं एक शिक्षक हूँ। मैं तम्बाकू का प्रयोग नहीं करता हूँ का अवलोकन पृष्ठ संख्या 79 पर करें।
- हमारे समाज में शिक्षक का स्थान सर्वोपरि है। शिक्षक राष्ट्र निर्माता होते हैं। भारत के भूतपूर्व राष्ट्रपति डॉ० राधाकृष्णन् ने विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग के प्रतिवेदन में यह घोषणा की थी कि "विद्यालय की कक्षाओं में भावी राष्ट्र का निर्माण किया जा रहा है।" अतः राष्ट् निर्माण की प्रयोगशाला में चरित्र–निर्माण एक महत्वपूर्ण आयाम है।
- किशोरावस्था में शीघ्र बड़े बनने की चाहत बलवती होती है। किशोरवय–विद्यार्थी शिक्षक का अनुकरण करते हैं। इसलिए तम्बाकू मुक्त शिक्षक बने रहना एक अनिवार्य शर्त है।

  देखिए पोस्टर संख्या '1' में आप पाएंगे कि इस पोस्टर में निम्नलिखित भाव छिपे हैं।

## पोस्टर पर आधारित तथ्य –

मैं एक प्रधानाध्यापक हूँ।
मैं एक शिक्षक हूँ।
मैं विद्यालय ही नहीं, समाज का हितभागी हूँ।
मैं केवल ज्ञान ही नहीं देता बल्कि, बच्चों में संस्कार भी गढ़ता हूँ।
मैं बच्चों को मानव संसाधन के रूप में विकसित करता हूँ।
बच्चे भावी राष्ट्र निर्माता हैं।
मैं वर्तमान राष्ट्र निर्माता हूँ।
भावी राष्ट्र कक्षाओं में गढ़ा जा रहा है।
मुझसे बच्चे केवल ज्ञान ही प्राप्त नहीं करते, बल्कि जाने–अनजाने में वे अपना संस्कार भी गढ़ते हैं।
मैं भी बच्चा था, मैं भी विद्यालय में पढ़ता था।
मैंने भी अपने शिक्षक से ज्ञान और संस्कार प्राप्त किये थे।
मैं अपने शिक्षकों के प्रति ऋणि हूँ।
आज, मैं एक शिक्षक हूँ।

मुझे उस ऋण को अदा करने का मौका मिला है।
मैं एक आदर्श शिक्षक की भूमिका अदा करूँगा।
तम्बाकू–सेवन व्यवहार को निर्मूल करूँगा।
मैं तम्बाकू मुक्त शिक्षक का निर्माण करूँगा, मैं तम्बाकू मुक्त समाज बनाऊँगा।
मैं पहले स्वयं तम्बाकू छोडूँगा फिर सबको छोड़वाऊँगा।

## सीख

मैं एक आदर्श शिक्षक बनूँगा। आदर्श शिक्षक की भूमिका अदा कर के ही मैं अपने गुरू/शिक्षकों और शिक्षा के ऋण से मुक्त हो पाऊँगा।

## गतिविधियाँ –2 : कथा वाचन

## कहानी

महात्मा गांधी के पास एक औरत अपने बेटे के साथ गई। बापू से कहा– मेरा बेटा गुड़ बहुत अधिक खाता है। इसका दांत खराब हो गया है। आप इससे कहिए कि यह गुड़ खाना छोड़ दे। आप की बात यह जरूर मनेगा। मैं तो कहते–कहते थक गई हूँ। इस पर बापू ने कहा–एक सप्ताह बाद अपने बेटे के साथ मिलो।

वह एक सप्ताह बाद बापू से मिली। फिर बापू ने कहा एक सप्ताह बाद मिलो। ऐसा लगभग तीन बार हुआ। औरत मन ही मन परेशान थी कि बापू क्या कर रहे हैं। मेरे बेटे को समझाते क्यूँ नहीं हैं? बापू के कहने के मुताबिक चौथे बार अपने बेटे के साथ बापू के पास गई। बापू ने उसके बेटे को अपने पास बुलाया, समझाया कहा कि बेटा गुड़ कम खाया करो। तुम्हारी दांते सड़ गई हैं, अधिक गुड़ खाने से। उस औरत से कहा तुम अपने बेटे को ले जाओ कुछ दिन में गुड़ खाना छोड़ देगा। औरत बहुत नाराज हुई। वह बोली– यदि इतना ही कहना था तो पहली बार ही कह दिया होता। चार सप्ताह दौड़ाने की क्या जरूरत थी? बापू ने मुस्कुरा कर कहा– बेटा चार सप्ताह पहले मैं भी बहुत गुड़ खाता था। ऐसे किसी आचरण को व्यवहार में लाने को मैं नहीं कह सकता, जिसे मैं खुद व्यवहार में नहीं लाता हूँ।

## सीख

शिक्षक को यदि विद्यार्थी के आचरण/व्यवहार में बदलाव लाना है, तो पहले स्वयं शिक्षक को व्यवहार बदलना होगा। यह एक अनिवार्य शर्त है। अतः तम्बाकू मुक्त विद्यालय बनाने के लिए तम्बाकू मुक्त शिक्षक होना पहली और अनिवार्य शर्त है।

## अपेक्षित प्रतिफल

जो शिक्षक तम्बाकू का सेवन नहीं करते हैं; सममुच वे शिक्षक महान हैं। हमारे लिए एक आदर्श हैं। हमें भी एक आदर्श शिक्षक की तरह आचरण और व्यवहार में आदर्श बनना है। ऐसी भावना शिक्षकों में विकसित होगी। अतः मैं तम्बाकू मुक्त शिक्षक बनूँगा।

## स्मरणीय बिन्दु

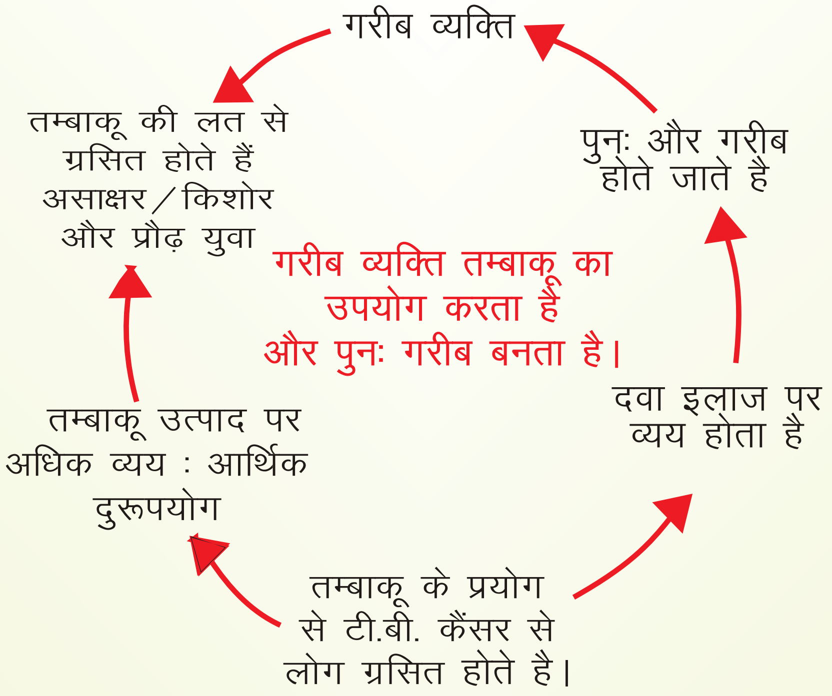
- तम्बाकू मुक्त शिक्षकों द्वारा तम्बाकू मुक्त विद्यालय की संस्कृति विकसित होती है।
- तम्बाकू मुक्त विद्यालय एक स्वास्थ्यप्रद वातावरण, एक स्वस्थ विचार को जन्म देता है। ऐसे परिवेश में शिक्षक विद्यालय—कर्मी सहजता से तम्बाकू—परित्याग कर पाएंगे।
- परिवार—जन और मित्र—मंडली भी सहजता से तम्बाकू—परित्याग कर पाएंगे।
- तम्बाकू—परित्याग के पॉच चरण परिशिष्ट 'एम' एवं व्यसन छोड़ों मार्गदर्शिका परिशिष्ट 'एन' का स्वं—चिन्तन—मनन करना अनिवार्य है। यह व्यसन छोड़ने की तकनीक सिखाता है।
- तम्बाकू—सेवन—परित्याग के प्रति व्यवहारगत बदलाव हेतु सतत प्रयास करना चाहिये।

### गतिविधियाँ—3 : तम्बाकू—सेवन समस्या को संबोधित करने में शिक्षक एक आदर्श के रुप में

### तम्बाकू—सेवन समस्या : चिन्तन मनन

तम्बाकू भारत में वयस्कों के बीच बीमारी और अल्पायु मौत का सबसे बड़ा कारण है। प्रत्येक वर्ष लगभग 13 लाख लोग मरते हैं। तम्बाकू व्यापक रूप से सभी स्थानों पर एक व्यसनी पदार्थ के रूप में आसानी से उपलब्ध है, जबकि उसका क्रय—विक्रय विद्यालय के 100 गज की परिधि में सभी स्थानों पर वैध नहीं है। बिहार में खासकर लगभग 26 प्रतिशत वयस्क, लगभग ढ़ाई करोड़ लोग किसी न किसी रूप में तम्बाकू—सेवन करते है, जिसमें खैनी और बीड़ी का सेवन अधिक करते हैं।

### गरीबी का दुष्चक्र



## स्मरणीय बिन्दु

- तम्बाकू एक मीठा जहर है।
- तम्बाकू–सेवन से बीमारी, और मृत्यु होती है
- तम्बाकू–सेवन से पारिवारिक सद्भाव और वित्तिय संतुलन बिगड़ता है। और अन्ततः गरीबी के दुष्चक्र में फंसा रहता है।
- तम्बाकू–सेवन से सामाजिक संबंध टूटता है।
- तम्बाकू–सेवन से नुकसान ही नुकसान होता है।

## सीख

शिक्षक मार्गदर्शक होते हैं। वे तम्बाकू–सेवन से उत्पन्न परिस्थिति से, और उसके कुप्रभावों से अवगत कराकर स्वास्थ्य के प्रति सचेत करते हैं। गरीबी के दुष्चक्र को समझाते हैं। स्वास्थ्य ही धन है, इसका एहसास कराते है। वे गरीबी के दलदल में फंसने से बचाते है।

स्वस्थ बने रहें और काम के लिए स्वयं को अधिक ऊर्जावान बनाए रखें। मन में अधिक आत्मविश्वास और गौरव महसूस करें। स्वच्छ भारत और स्वस्थ भारत के सपनों को साकार करें।

- स्वास्थ्य शिक्षा, स्वस्थ विद्यालय
- स्वस्थ विद्यालय, स्वस्थ समाज
- स्वस्थ समाज, स्वस्थ राष्ट्र
- स्वास्थ्य ही धन है

## विषय वस्तु–2 तम्बाकू का स्वास्थ्य पर कुप्रभाव

### उद्देश्य

- तम्बाकू–सेवन से स्वास्थ्य पर हो रहे कुप्रभावों के बारे में सचेत कराना।
- उपर्युक्त विषय–वस्तु और उसके उद्देश्यों की प्रतिपूर्ति हेतु निम्नलिखित गतिविधियाँ आयोजित की जा सकती हैं।

### चिन्तन–मनन/परिचर्चा के बिन्दु :

- तम्बाकू–सेवन से स्वास्थ्य पर होने वाले कुप्रभावों की पहचान।
- ध्रूमरहित तम्बाकू और अप्रत्यक्ष ध्रूमपान के खतरों की समझ विकसित करना।
- तम्बाकू में पाए गए हानिकारक रसायनों की स्पष्ट समझ विकसित करना।
- तम्बाकू संबंधी मिथकों और तथ्यों की समझ विकसित करना।

### गतिविधि : पोस्टर का अवलोकन और उस पर चर्चा

तम्बाकू–सेवन (ध्रूमपान और ध्रुमरहित) का शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव विषयक पोस्टर का अवलोकन पृष्ठ संख्या 81 में करें।

### तम्बाकू-सेवनकर्ता का शरीर.. पोस्टर संख्या 2 संबंधित स्व चिन्तन–मनन के बिन्दु :

तम्बाकू–सेवन से शरीर पर लघुकालीन और दीर्घकालीन कुप्रभाव पड़ता है।

तम्बाकू–सेवन से मुंह, गला, आँख, हृदय, गर्भवती महिलाएं बाल संबंधित बिमारियाँ, मस्तिष्क फेफड़ा, पेट, प्रजनन तंत्र, तम्बाकू से कुप्रभावित होता है।

तम्बाकू एक प्रकार का जहर है। यह शरीर को नुकसान ही पहुँचाता है। ऐसी स्थिति में क्या तम्बाकू का सेवन करना चाहिए ?

# तम्बाकू सेवनकर्ता का शरीर

## (विभिन्न अंगों में तम्बाकू से होने वाली परेशानियाँ)

### मस्तिष्क

- तम्बाकू–सेवन के कारण मस्तिष्क का घात हो सकता है।
- निकोटिन से सतर्कता तथा लघुकालीन यादाश्त बढ़ता है।
- निकोटिन कार्बन मोनोऑक्साइड तथा दूसरे रसायनिक पदार्थ रक्त वाहनियों को क्षति पहुँचाते हैं, जिससे रक्त का थक्का जमता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन व्यसनकारी होते हैं।

### फेफड़ा

- तम्बाकू सेवन, कैंसर से होनेवाले मृत्यु का सबसे प्रमुख कारण है। दस में से नौ फेफड़े का कैंसर तम्बाकू–सेवन के कारण होता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन फेफड़े के ऊतकों को क्षति पहुँचाते हैं। तम्बाकू–सेवन के कारण वायु वाहिकायें संकुचित हो जाती हैं, जिससे श्वसन संबंधी दीर्घकालीन बीमारियाँ होती हैं।
- धूमपान अस्थमा तथा ब्रोंकाइटिस को और खराब कर देता है।
- तम्बाकू–सेवन से टी०बी० होने के खतरे को बढ़ा देता है।

### पेट

- पेट का कैंसर संसार का दूसरा सर्वव्यापी कैंसर है। तम्बाकू सेवन पेट के कैंसर तथा आँतों में घाव होने के खतरे को बढ़ा देता है।

### प्रजनन तंत्र

- तम्बाकू–सेवन पुरुषों तथा महिलाओं दोनों में ही प्रजनन क्षमता को घटा देता है।
- तम्बाकू–सेवन से पुरुषों में शुक्राणुओं की गुणवत्ता को प्रभावित करता है, शुक्राणुओं की संख्या को घटाता है तथा वीर्य की मात्रा को कम करता है।
- धूमपान शुक्राणुओं को विकृत कर सकता है तथा डी०एन०ए० को क्षति पहुँचाता है।
- धूमपान पुरुषों में उत्तेजना में आनेवाली कमी के खतरे को बढ़ा देता है।
- तम्बाकू–सेवन महिलाओं में गर्भाशय का कैंसर होने के खतरे को बढ़ा देता है।

### आँख

- तम्बाकू–सेवन आँख के पिछले हिस्से में बहुत क्षति पहुँचाता है।
- यह मोतियाबिंद के विकसित होने के अवसर को बढ़ा देता है। यह एक ऐसी स्थिति है, जो अंधापन को जन्म दे सकती है।
- तम्बाकू के कुछ रसायन जैसे– अमोनिया और फॉर्मलडीहाईड आँखों में जलन पैदा करती है।

## गला और मुँह

- तम्बाकू–सेवन मुँह और गले के कैंसर का मुख्य कारण है।
- चबानेवाले तम्बाकू से सब–म्यूकस फाइब्रोसिस होती है (कैंसर से पहले की स्थिति) जो बहुत कष्टदायक होती है। मुँह का खुलना बंद हो जाता है।
- ध्रूमपान से कंठ का कैंसर होता है।
- ध्रूमपान और चबानेवाला तम्बाकू से साँस की बदबू, दाँतों के धब्बे और मसूढ़ों की बिमारी होती है।

## हृदय

- तम्बाकू हृदयाघात (हार्ट अटैक) और हृदयशूल (एंजाइन) के खतरे को बढ़ा देता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन धमनियों को संकीर्ण करते हैं, एवं नुकसान पहुँचाते हैं, तथा रक्त के थक्का बनने की प्रक्रिया को बढ़ा देते हैं।
- सिगरेट एवं बिड़ी में पाया जानेवाला कार्बन मोनोऑक्साइड हृदय में पहुँचने वाले ऑक्सीजन की मात्रा को कम कर देता है।
- निकोटिन हृदयगति और रक्तचाप (ब्लेड प्रेशर) को बढ़ा देता है।

## गर्भवती महिलायें

- तम्बाकू–सेवन करनेवाली गर्भवती महिलाओं के गर्भस्थ शिशुओं का वजन घट जाता है।
- तम्बाकू–सेवन के कारण प्रसव पूर्व एवं मृत शिशु के जन्म की संभावना बढ़ जाती है।

## बाह्य संवहनी बीमारियाँ

- ध्रूमपान से पैर की धमनियों, शिराओं और स्नायु तंत्रिकाओं में लहर एवं सूजन पैदा होता है, जिसके कारण रक्त का प्रवाह काफी कम हो जाता है, यहाँ तक कि प्रभावित पैर को काटना भी पड़ता है।
- तम्बाकू में पाए जाने वाले हानिकारक पदार्थो के बारे में परिशिष्ट 'ई' पृष्ठ संख्या–52 पर अध्ययन एवं मनन करें।
- तम्बाकू–सेवन का स्वास्थ्य पर कुप्रभाव के बारे में परिशिष्ट 'एफ' पृष्ठ संख्या–54 पर अध्ययन एवं चिन्तन–मनन करें।
- तम्बाकू–सेवन मिथक और तथ्य के बारे में परिशिष्ट 'आई' पृष्ठ संख्या–56 पर विस्तार से जानकारी दी गई है। इसका अध्ययन और मनन करें।
- ध्रूमरहित तम्बाकू परिशिष्ट 'जी' पृष्ठ संख्या–55 का अवलोकन करें। यह स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। इस पर अध्ययन एवं चिन्तन–मनन के बाद एक स्पष्ट समझ बनेगी कि ध्रूमरहित तम्बाकू के कई रूप/प्रकार हैं।

## याद रखें –

- तम्बाकू में पाए जाने वाले हानिकारक पदार्थ कौन–कौन हैं।
- तम्बाकू का स्वास्थ्य पर क्या–क्या कुप्रभाव होता है।
- तम्बाकू–सेवन मिथक और तथ्य के बारे में जानकारी।
- धूम्ररहित तम्बाकू के प्रकार कौन–कौन हैं।

## सीख

- सभी प्रकार के तम्बाकू चाहे वह धूम्रपान सहित हो या धूम्ररहित हो दोनों खतरनाक हैं। दोनों में हानिकारक पदार्थ होते हैं।
- तम्बाकू में निकोटिन पाए जाते हैं और यह सभी प्रकार के तम्बाकू की लत का कारण है।
- धूम्ररहित तम्बाकू मुँह में कैंसर के पूर्व के घावों का कारण बन सकता है। यह बहुत दर्दनाक होता है। इन घावों के कारण खाना खाने एवं बात करने के लिए मुँह खोलना भी कठिन होता है।
- अप्रत्यक्ष धूम्रपान, तम्बाकू गैरसेवक को भी नुकसान पहुँचाता है। इसलिए धूम्रपान सार्वजनिक स्थानों पर अवैध है। साथ ही, वर्जित हैं।
- तम्बाकू में कम से कम 2530 रसायन होते हैं। इनमें से 28 कैंसर पैदा करने वाले कारक होते हैं।
- सिगरेट के धुएं में 4000 से अधिक जहरीले रसायनिक यौगिक होते हैं। इनमें 43 कैंसर कारक होते हैं।

# विषय वस्तु–3 तम्बाकू-सेवन-परित्याग हेतु प्रेरणा

## उद्देश्य

- तम्बाकू सेवकों को तम्बाकू परित्याग हेतु प्रेरित करना।

## गतिविधि – 1

- तम्बाकू–सेवन परित्याग हेतु पारिवारिक प्रेरणा पोस्टर पर चिन्तन मनन / परिचर्चा
- परिशिष्ट में दिए गए तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु पारिवारिक प्रेरणा विषयक पोस्टर संख्या 3 का अवलोकन पृष्ठ संख्या– 83 पर करें।

## पोस्टर की कहानी

इस पोस्टर में एक विद्यालय शिक्षक दिख रहे हैं। उनका नाम श्याम कुमार है। वे पूरे दिन कार्य कर शाम में अपने घर पहुंचकर आराम करने का प्रयास कर रहे हैं। वे तनाव मुक्त होने के लिए धूम्रपान कर रहे हैं। तम्बाकू का सेवन कर रहे हैं। यही उनके आराम का तरीका हैं।

बेटे का, आज थोड़ा अंदाज अलग है। उनका बेटा अपने विद्यालय से एक नई बात सीख कर आया है। विद्यालय में किसी आगन्तुक ने यह बताया है कि धूम्रपान या तम्बाकू–सेवन से स्वास्थ्य पर कुप्रभाव पड़ता हैं। तम्बाकू स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।

तीन वर्षीय उनकी छोटी बेटी अपने पिता के साथ खेलना चाहती है। वह पापा के निकट आती है। सिगरेट की गंध से वह पीछे हट जाती है।

वहीं, उनकी बड़ी बेटी चुपचाप चिन्तित है। उसे अपने दादा की बीमारी की याद आती है। उनकी बीमारी तम्बाकू के ही कारण हुई थी। पिता जी को उसी रास्ते पर देख कर वह चिन्तित है।

उनकी पत्नी श्रीमती कुमार अपने पति का बहुत ख्याल रखती हैं, परवाह करती हैं। पति के तम्बाकू–सेवन से पैसे के दुरूपयोग से चिन्तित रहती हैं। वे सोचती हैं कि काश महंगी सिगरेट के पैसे को बचा पाते तो शायद वित्तीय संकट से उबर पाते। उनके दिमाग में पैसे का अभाव खटकता रहता है।

परिवार के सभी लोग मिलकर यह आग्रह करते हैं कि वे तम्बाकू का सेवन छोड़ दें। हमेशा के लिए परित्याग कर दें। तन (स्वास्थ्य) भी बचेगा और धन भी बचेगा। सभी, तन और धन के लिए अपने पिता–अपने पति श्री श्याम कुमार का मन बदलना चाहते हैं।

श्री श्याम कुमार शिक्षक हैं। बुद्धिजीवी हैं। वे परिवार की चिन्ता को भली–भांति समझते हैं और बहुत ही गंभीरता से स्वयं विचार करते हैं, और पाते हैं कि मुझे तम्बाकू सेवन का परित्याग कर देना चाहिए इससे स्वास्थ्य भी बचेगा और धन भी बचेगा।

# सीख

- परिवार की जिम्मेदारी परिवार के मुखिया पर होती है। यदि परिवार का मुखिया बीमार पड़ गया या असमय उसकी मृत्यु हो गई तो परिवार बर्बाद हो जाएगा। इसलिए परिवार के मुखिया को तम्बाकू मुक्त एक आदर्श अभिभावक के रूप में रहना चाहिए।
- ऐसे ही विद्यालय प्रधानाध्यापक या शिक्षकों की भूमिका एक आदर्श शिक्षक और विद्यालय परिवार के अभिभावक के रूप में होना चाहिए।

## गतिविधि –2

तम्बाकू परित्याग के लाभ परिशिष्ट 'एच', पृष्ठ संख्या– 56 का अवलोकन, चिन्तन–मनन एवं परिचर्चा करें।

## निष्कर्ष

- तम्बाकू मुक्त वातावरण स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है।
- "स्वास्थ्य ही धन है" इस पुरानी कहावत को निर्विवाद मानते हुए हर शिक्षक/प्रधानाध्यापक का प्रयास होगा कि हर हाल में हमारा विद्यालय तम्बाकू मुक्त बने। इसकी स्वैच्छिक पहल प्रधानाध्यापकों/शिक्षकों द्वारा आपेक्षित है।

## गतिविधि –3

### तम्बाकू मुक्त वातावरण बनाने हेतु एक सहायक क्रियाकलाप हेतु चिन्तन–मनन

नीचे दिए गए पोस्टर का चिन्तन–मनन कर यह सुनिश्चित करना है कि तम्बाकू मुक्त वातावरण बनाने हेतु विद्यालय या विद्यालय से बाहर, घर पर कहीं भी एक सहायक क्रियाकलाप क्या हो सकता है।

बीड़ी की गंध से अपने दादा जी के साथ बच्चा खेल भी नहीं पाता

- बीड़ी का गंध वातावरण को दुषित करता है।
- बच्चे की कोमल ज्ञानेन्द्रियाँ उस विषाक्त धुएं और गंध को सहन नहीं कर पाती है।
- पिताजी को कैसे मना किया जाए? कैसे उन्हें समझाया जाए। बड़ों को समझाना या मना करना हमारी संस्कृति के विरूद्ध है।

## तम्बाकू मुक्त वातावरण बनाने हेतु सहायक क्रियाकलाप

- तम्बाकू मुक्त या तम्बाकू निषेध नारे, श्लोगन, वक्तव्य, पोस्टर, सिम्बॉल आदि का प्रदर्शन।
- तम्बाकू मुक्त विद्यालय की नीतियों का प्रदर्शन।
- तम्बाकू के सेवन से शरीर पर कुप्रभाव का पोस्टर/अन्य संदर्भित पोस्टर/चित्रकारी आदि का प्रदर्शन।
- दीवाल चित्रकारी का प्रदर्शन।
- कमरे की स्वच्छता, परिसर की स्वच्छता।
- कचड़े के लिए टोकड़ी, डस्टबीन आदि की समुचित व्यवस्था।
- कहाँ थूँके, कहां नहीं थूँके के निर्देशों का प्रदर्शन।
- जूता चप्पल कहीं एक जगह कमरे के बाहर निकालने की व्यवस्था।
- विद्यालय परिसर में हरियाली की व्यवस्था क्यों कि हरे पेड़े–पौधे प्रदूषण कम करतें हैं।

## विषय वस्तु–4 तम्बाकू–सेवन–परित्याग के कौशल

### उद्देश्य

- तम्बाकू–सेवन–परित्याग के कौशलों से लैस करना।

### चिन्तन मनन/परिचर्चा के बिन्दु

- तम्बाकू–परित्याग में आ रही बाधाओं की पहचान करना।
- तम्बाकू–सेवन के परित्याग हेतु पांच चरणों की समीक्षा करना।
- तम्बाकू–सेवन–परित्यागी को समर्थ करने की तकनीक को पहचानना।

### गतिविधि –1

तम्बाकू–सेवन–परित्याग के कौशलों की समझ हेतु तम्बाकू को ना कैसे कहें विषयक पोस्टर संख्या–4 का अवलोकन एवं स्वचिन्तन–मनन पृष्ठ संख्या 85 पर करें।

### पोस्टर की कहानी

किसी गांव में तीन दोस्त टहल रहे थे। उन तीनों में एक विद्यालय शिक्षक थे। उनका नाम था नन्दकिशोर। उन्होंने हाल ही में तम्बाकू सेवन का परित्याग कर दिया था। अन्य दो मित्र रामू और श्यामू थे। रामू अपने मित्र नन्दकिशोर के लिए एक कीमती उपहार लाया था। यह उपहार उसकी गाढ़ी कमाई की धन राशि से क्रय की गई थी। उपहार था– तम्बाकू खैनी का पैकेट।

नन्दकिशोर उस उपहार को लेने से इंकार कर दिया। कहा– इसे दूर फेंक दो। क्या तुम भूल गए कि कैंसर से तुम्हारे भाई ग्रसित थे।

नन्दकिशोर और रामू की बातचीत सुनकर श्यामू ने नन्दकिशोर की काफी प्रशंसाा की। हृदय से सराहना की। कहा– नन्दकिशोर ने तम्बाकू का सेवन छोड़ दिया है। यह इसका दृढ़ निश्चय है। एक मजबूत संकल्प है। सचमुच वह एक आदर्श शिक्षक है।

### पोस्टर की कहानी पर चिन्तन –मनन के उपरान्त यह पाएंगे कि :–

- शिक्षक नन्दकिशोर तम्बाकू के दुष्परिणामों से भली–भांति परिचित हैं। उनकी स्पष्ट और पक्की समझ बन चुकी है कि ''तम्बाकू–सेवन से मृत्यु होती है। यह केवल चेतावनी मात्र नहीं है बल्कि भोगा गया यथार्थ है। रामू के भाई का कैंसर ग्रसित होने की घटना को याद दिलाता है।
- तम्बाकू सेवन न केवल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है बल्कि धन का भी हनन करता है। साथ–साथ सामाजिक प्रतिष्ठा का भी हनन करता है।
- नन्द किशोर में एक दृढ़ संकल्प शक्ति है। वे रामू द्वारा दिए गए उपहार को स्वीकार ही नहीं करते बल्कि, उसे फेंक देने की बात करते हैं।
- मित्र श्यामू भी एक समझदार और सकारात्मक विचार के व्यक्ति है। वे शिक्षक नन्दकिशोर की प्रशंसा करते हैं। साथ ही, तम्बाकू–परित्याग का समर्थन भी करते हैं।

## परित्याग के कौशल

- विवेकपूर्ण सही निर्णय लेना।
- निर्णय पर अडिग रहना।
- अपनी संकल्प शक्ति द्वारा मनोबल बनाए रखना।
- आ रही बाधाओं से विचलित नहीं होना।
- सकारात्मक सोच बरकरार रखना।

## तम्बाकू–सेवन–परित्याग के पांच चरण "एम" परिशिष्ट पृष्ठ संख्या 65 का अध्ययन और चिन्तन–मनन करने के उपरान्त यह पाएंगे कि :–

- तम्बाकू–सेवन–परित्याग के लिए कोई ठोस कारण होना अनिवार्य है।
- तम्बाकू–सेवन–परित्याग की कोई तिथि का सुनिश्चित करना अनिवार्य है।
- तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु परित्यागी के लिए समर्थन अनिवार्य है।
- तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु परित्यागी की दिनचर्या में परिवर्तन अनिवार्य है।
- तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु परित्यागी को तम्बाकू सेवन के प्रलोभनों को नकारने या ''नहीं'' कहने की क्षमता अनिवार्य शर्त है।

## विषय वस्तु –5 : तम्बाकू–सेवन–परित्याग से उत्पन्न लक्षणों से निपटना

### उद्देश्य

- तम्बाकू–सेवन–परित्याग से उत्पन्न लक्षणों से निपटने हेतु कौशलों से लैस करना।

### गतिविधि –1

क्या आप तम्बाकू–सेवन के बारे में सोच रहें है ? विषयक पोस्टर संख्या–5 का अवलोकन एवं स्वचिन्तन–मनन पृष्ठ संख्या 87 पर करें।

उक्त पोस्टर का ध्यान से अवलोकन के पश्चात यह पाएंगे किः–

- जब तम्बाकू–सेवन की प्रबल इच्छा/तलब हो तो अपना चेहरा पानी से धोएं।
- अपने मुँह में सौंफ, लौंग, इलाइची इत्यादि रखें और चबाएं।
- ज्यादा पानी पीएं।
- चक्रासन योग की क्रिया करें।
- पद्मासन योग की क्रिया करें।
- टहलने जाएं।

इन क्रियाओं द्वारा तम्बाकू–सेवन की प्रबल इच्छा को परिवर्तित करें। यह तम्बाकू की तलब को नियंत्रित करेगा।

### गतिविधि –2

तम्बाकू–सेवन–परित्याग से उत्पन्न लक्षणों से निपटने के लिए सुझाव परिशिष्ट 'एल', पृष्ठ संख्या–64 का अध्ययन और चिन्तन करना।

चिन्तन–मनन के उपरांत तम्बाकू सेवन परित्याग से उत्पन्न लक्षणों की पहचान सुनिश्चित होगी। ये लक्षण निम्नवत् है–

- कब्ज
- भूख
- मिठाई खाने की प्रबल इच्छा
- सिरदर्द इत्यादि

- उपर्युक्त लक्षणों पर नियंत्रण पाना मूलतः जीवन कौशलों के उपायों तथा भावनात्मक संवेगों के प्रबंधन से संभव है।
- यह संयंमित जीवन शैली तथा योगाभ्यास द्वारा तम्बाकू से उत्पन्न लक्षणों से सहजता से निपटा जा सकता है।

## विषय वस्तु –6 : तम्बाकू रहित बने रहना और उत्सवों का आयोजन करना

### उद्देश्य

- तम्बाकू–सेवन–परित्यागी को तम्बाकू रहित बने रहना और उत्सवों के आयोजन के कौशलों से लैस करना।

**गतिविधि–1 :** तम्बाकू मुक्त परिवार के पोस्टर का प्रदर्शन : चिन्तन–मनन

तम्बाकू मुक्त परिवार विषयक पोस्टर–संख्या 6 का अवलोकन एवं स्वचिन्तन–मनन पृष्ठ संख्या 89 पर करें।

बेटा–बेटी, पत्नी और कंधे पर छोटे बच्चे। घुमने का आनन्द, चेहरे पर मुस्कान।

ऊर्जावान और जीवन्तता से भरपुर मन। आत्मविश्वास के साथ उठते कदम। आखिर स्वस्थ्य और खुशहाल जीवन का राज क्या है?आइये पढ़ें पोस्टर की कहानी।

### पोस्टर –6 : तम्बाकू मुक्त परिवार की कहानी

श्याम कुमार एक शिक्षक हैं। उन्हें तम्बाकू सेवन की लत थी। वे छुप–छुप कर तम्बाकू का सेवन करते थे। लोग क्या कहेंगे– एक शिक्षक होकर तम्बाकू का सेवन करते हैं ? समाज में शिक्षक की एक खास प्रतिष्ठा होती है। शिक्षक को लोग आदर्श मानते हैं। यह सब बातें उन्हें सताती रहती थीं।

एक दिन तम्बाकू ''मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज'' कार्यक्रम पर परिचर्चा का आयोजन स्कूल में हुआ था। उस परिचर्चा में तम्बाकू के दुष्परिणाम का ज्ञान श्याम कुमार को आन्दोलित कर दिया। श्याम कुमार ने तम्बाकू सेवन के परित्याग का संकल्प अपनी शादी की वर्षगाँठ के अवसर पर ले लिया। और, अन्ततः एक दिन श्याम कुमार ने तम्बाकू का परित्याग कर ही दिया।

तम्बाकू–सेवन–परित्याग के बाद बहुत कठिनाई हुई; बाधाएं आईं; परन्तु, श्याम कुमार के आत्मविश्वास ने तम्बाकू रहित उन्हें बनाए रखा। परिणामतः उनका स्वास्थ्य ठीक रहने लगा। धन की बचत होने लगी। इससे उनको और उनके परिवार में खुशी का ठिकाना नहीं था।

इस बदलाव से परिवार में जश्न का माहौल बन गया। सभी ने कहीं बाहर पिकनिक मानने का मन बनाया। नियमित जीवनशैली से जहाँ, घूमने के लिए समय निकाला, वही तम्बाकू–सेवन–परित्याग ने पेसे भी बचाए। सपरिवार पिकनिक पर घूमने निकल गए।

घूमने के दौरान उनके बेटे ने कहा– पिता जी, अब आप बिना थके सीढ़ियाँ आसानी से चढ़ जाते हैं। उनकी बेटी ने कहा– पिता जी, अब आपके बगल में बैठना अच्छा लगता है। कोई दुर्गंध नहीं, अब अपना गृहकार्य भी आपके साथ बैठकर कर सकती हूँ। उनकी पत्नी ने कहा– आश्चर्य है, आजकल आप न केवल भोजन स्वाद ले कर खाते हैं, बल्कि मसालों के बीच अंतर भी बताते हैं। यह सब तम्बाकू–सेवन–परित्याग का नतीजा है। श्याम कुमार अपने परिवार से कहते हैं–हृदय से आभार, तुम सभी का। तुम सभी के समर्थन से ही मैंने तम्बाकू–सेवन का परित्याग कर पाया। यह श्रेय तुम सभी का है। मैं भी बहुत खुश हूँ। ऊर्जावान और जीवन्त महसूस करता हूँ।

## गतिविधि –2 : तम्बाकू रहित बने रहने के लिए उत्सवों का आयोजन करना

तम्बाकू रहित बने रहने के लिए निम्नलिखित उत्सवों का आयोजन तम्बाकू–सेवन–परित्याग के निर्णय को सुदृढ़ करता है। आत्मबल बढ़ाता है। संकल्प शक्ति को मजबूत करता है।

- तम्बाकू सेवन परित्याग दिवस का आयोजन ।
- विश्व तम्बाकू निषेध दिवस 31 मई को पूरे विश्व में मनाया जाता है। 31 मई 1988 को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसे पारित किया था। उद्देश्य था, दुनिया भार में तम्बाकू उपयोग कर्त्ताओं को 24 घंटे के लिए तम्बाकू उत्पादों का उपयोग करने से रोकने के लिए आग्रह करना । इस कार्रवाई की यह कोशिश थी कि तम्बाकू–सेवन–परित्याग करने वालों के लिए एक सहायता प्रदान किया जाय।
- विश्व स्वास्थ्य दिवस 7 अप्रैल को प्रत्येक वर्ष मनाया जाता है। इस दिन एक स्वस्थ जीवन जीने का हि संकल्प लिया जाता।
- 5 जून, विश्व पर्यावरण दिवस का आयोजन संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 5 जून 1973 को पहला विश्व पर्यावरण दिवस मनाया गया था। इस दिन भी धूम्ररहित/तम्बाकू रहित बने रहने के लिए उत्सव मनाया जा सकता हैं।
- 22 अप्रैल को पृथ्वी दिवस का आयोजन किया जाता है। यह भी एक शुभ दिवस हैं। पृथ्वी को संरक्षित रखने का संकल्प दिवस है। यदि हम प्रदूषण नहीं फैलाएंगे तो हमारी पृथ्वी संरक्षित रहेगी। 22 अप्रैल 1970 को पहली बार पृथ्वी दिवस का आयोजन हुआ था। इस दिन भी हम तम्बाकू परित्याग का संकल्प दुहरा सकते है।
- इस प्रकार हम चाहे तो अनेक दिवस ऐसे हैं, जिस दिन हम उत्सव मना सकते हैं। तम्बाकू–सेवन–परित्याग का संकल्प ले सकते हैं। तम्बाकू रहित बने रहने में ये सभी उत्सव हमारा मनोबल बढ़ाएगा तथा संकल्प को सुदृढ़ करेगा।

## गतिविधि –3 : तम्बाकू रहित बने रहने में 'ना' करने की आदत डालना

तम्बाकू रहित बने रहने में कई बाधाएं आती हैं। उन बाधाओं में एक महत्वपूर्ण बाधा है– मित्रों के द्वारा तम्बाकू/सिगरेट पेश करना। ऐसे में आत्मविश्वास बना रहे। स्व–निश्चय टूटे नहीं। इसके लिए 'ना' कहने की आदत डालना एक महत्वपूर्ण उपाय है।

नीचे कुछ परिदृश्य उपस्थित किए गए हैं इन परिदृश्यों का अवलोकन करेंः–

### परिदृष्य –1

आप दोपहर के भोजन/जलपान के बाद अपने सहकर्मियों के साथ बैठे हैं। आराम फरमा रहे हैं, फिर अपने कार्य पर जाना है। ऐसे में आपके सहकर्मियों द्वारा तम्बाकू/खैनी/सिगरेट पेश किया जा रहा है। आप तम्बाकू का परित्याग कर चुके हैं। तम्बाकू रहित बने रहने के लिए आप क्या करेंगे? आप उन्हें कैसे इंकार करेंगे ?

## परिदृष्य –2

आप अपने एक मित्र के घर बैठकर कोई सिनेमा देख रहे है। आपका मित्र धूम्रपान शुरू कर देता है। और, आपको वह सिगरेट पेश करता है। और, कहता है– एक कश में क्या है ? इससे कोई हानि नहीं होगा। आप अपने मित्र को कैसे समझाएंगे कि मैंने सिगरेट का परित्याग कर दिया है।

## परिदृष्य –3

आपका कोई मित्र कुछ दिनों के लिए आपके घर मेहमान बन कर आया है। वह दोपहर और रात्रि के बाद हमेशा पान का सेवन करता है। और, आपको भी पान पेश करता है। आपके मना करने के बाद वह आप का मजाक उड़ता है। आप इस स्थिति से कैसे निपटेंगे ? जबकि, मेहमान का अनादर करना हमारा संस्कार नहीं है।

## सीख

- उपर्युक्त परिदृश्यों में भी आत्मविश्वास और मजबूती के साथ 'ना' कहने की आदत डालना ही तम्बाकू रहित बने रहने का करगर उपाय है।

## घटक 2 का परिचय

घटक–2 में तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु सामर्थ्यवान बनाने के लिए व्यसन छोड़ों निर्देशों/टिप्स के जरिए कौशल विकसित करता है। तम्बाकू विमुक्ति केन्द्रों द्वारा दिये जा रहे परामर्शों को प्राप्त करने की प्रक्रिया एंव टॉलफ्री नम्बर की सूचना उपलब्ध करता है। तम्बाकू छोड़ने के सिलसिले में आने वाली दिक्कतों का उपचार बताता है साथ ही तम्बाकू परित्याग को बनाये रखने के निर्देशों को उपलब्ध कराता हैं।

## विषय –वस्तु : तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु समर्थन

### उद्देश्य

तम्बाकू–सेवन–परित्याग हेतु अपनाई गई प्रक्रिया के क्रम में परित्याग हेतु निर्णय लेना, परित्याग की प्रक्रिया, परित्याग से उत्पन्न लक्षणों का सामना करने हेतु तम्बाकू परित्यागी को सामर्थ्यवान बनाना।

प्रधानाध्यापक/नामित शिक्षक व्यसन छोड़ो परिशिष्ट 'एन' पृष्ठ संख्या 67 तथा सरकारी तम्बाकू विमुक्ति सम्पर्क संख्या परिशिष्ट 'के' पृष्ठ संख्या 63 का स्वअध्यन एवं चिन्तन–मनन कर शिक्षकों के बीच सामूहिक परिचर्चा करेंगे।

व्यसन छोड़ो पुस्तिका परिशिष्ट संख्या 'एन', पृष्ठ संख्या 67 पर तम्बाकू परित्याग के चरणबद्ध ढंग से मार्गदर्शन दिया गया है, जिसमें प्रत्येक चरण में तम्बाकू परित्यागी का मनोबल बनाए रखने हेतु उपाय बताए गए हैं। मनोबल बनाए रखने में परिवार के सदस्यों, मित्र मंडली का सहयोग अतिआवश्यक है। इसलिए एक ऐसा समर्थक दल बनाने की जरूरत है जो हर कदम पर तम्बाकू परित्यागी का मनोबल बनाए रखें।

## घटक 3 का परिचय

घटक–3 में तम्बाकू नियंत्रण की सरकारी नीतियों से अवगत कराता है तथा तम्बाकू मुक्त विद्यालय बनाने में सहायक होता है साथ ही, उन नीतियों के उल्लंघन के लिए सजा/दंड के प्रावधानों के प्रति भी सजग कराता है।

## विषय–वस्तु : तम्बाकू मुक्त विद्यालय हेतु सरकारी नीतियाँ और कानून

### उद्देश्य

- तम्बाकू मुक्त विद्यालय संबंधित सरकारी नीतियाँ और कानून की स्पष्ट समझ विकसित करना तथा उसका अनुपालन सुनिश्चित करना।

## गतिविधि

- स्व–चिन्तन–मनन कर शिक्षकों के साथ समूह परिचर्चा का आयोजन करना।
- तम्बाकू मुक्त विद्यालय नीति विषयक परिशिष्ट 'डी', पृष्ठ संख्या 52 का स्व–अध्ययन एवं चिन्तन–मनन करें तथा इसका क्रियान्वयन विद्यालय में सुनिश्चित करवाएं।
- तम्बाकू मुक्त विद्यालय की भौतिक व्यवस्था विकसित करें साथ ही तम्बाकू मुक्त विद्यालय के प्रति व्यवहारगत बदलाव सुनिश्चित करें।
- तम्बाकू मुक्त विद्यालय की नीतियाँ, ''तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज'' के निर्माण में एक वैधानिक रूप से सहायता प्रदान करता है, जिसमें विद्यालय और विद्यालय परिसर के 100 गज की परिधि में तम्बाकू उत्पादों की बिक्री पर रोक, विद्यालय की सम्पत्ति पर तम्बाकू उत्पादों के प्रचार पर रोक लगाता है।

## घटक 4 का परिचय

घटक–4 में तम्बाकू मुक्त विद्यालय हेतु पोस्टर्स और दीवाल चित्रकारी/पेंटिंग के माध्यम से तम्बाकू परित्याग के लिए पहले वातावरण बनाता है लोगों को प्रेरित करने के लिए मानसिक रूप से तैयार करता है तथा तम्बाकू नीतियों का प्रदर्शन भी करता है।

## विषय–वस्तु : तम्बाकू मुक्त विद्यालय हेतु पोस्टर्स और दीवाल चित्रकारी/पेंटिंग का प्रदर्शन

### उद्देश्य

- विद्यालय को तम्बाकू मुक्त सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक नियम/चेतावनी सूचना आदि संकेत बोर्डो, पोस्टर्स अथवा दीवाल चित्रकारी पेंटिंग प्रदर्शन द्वारा तम्बाकू मुक्त विद्यालय की नीतियों का प्रचार–प्रसार करना।

### गतिविधि

- प्रधानाध्यापक/शिक्षक वॉल पेंटिंग के लिए निर्देश विषयक परिशिष्ट 'सी', पृष्ठ संख्या 50 का ध्यानपूर्वक अध्ययन/चिन्तन–मनन करें। उनमें दिए गए निदेर्शो के अनुरूप दीवाल पेंटिंग/पोस्टर्स आदि के प्रदर्शन हेतु क्रियाशीलन करें।

- ध्यान रखे कि दीवाल पेंटिंग का संदेश आकार, प्रकार, रंग, साइज आदि का ब्योरा, टाइप सहित स्थल और स्थान सभी निर्देशानुसार अनुपालन हो।

# परिशिष्ट

## तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज

# A. कार्यक्रम शुभारंभ का आयोजन कैसे करें !

**प्रश्न :** आप अपने विद्यालय में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का शुभारंभ करने तथा उस में भागीदारी की घोषणा कैसे कर सकते हैं?

**उत्तर :** एक विचार यह है कि पहले महीने के दौरान एक कार्यक्रम के शुभारंभ का आयोजन किया जाए। कार्यक्रम के शुभारंभ का आयोजन किसी दूसरे विद्यालय में, सामुदायिक बैठक में या एक विशेष कार्यक्रम के रूप में भी आयोजित किया जा सकता है । यह शिक्षकों में उत्साह और प्रतिबद्धता का निर्माण कर सकता है, और, तम्बाकू–सेवन की समस्या पर ध्यान खींच सकता है । यह आपके ऊपर निर्भर करता है कि आप अपने विद्यालय के लिए कार्यक्रम का शुभारंभ किस रूप में आयोजित करते हैं और आप इसे कैसे व्यवस्थित करना चाहते हैं ।

## कार्यक्रम के शुभारंभ की कार्यसूची का नमूना

- स्वागत भाषण–प्रधानाध्यापक द्वारा (कार्यक्रम में सहायता के लिए चुने गये शिक्षक के परिचय को शामिल करें)

## तकनीकी सत्र

- तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज का परिचय
- शिक्षक एक आदर्श के रूप में
- तम्बाकू के हानिकारक प्रभाव
- तम्बाकू नियंत्रण में सेवनकर्त्ताओं और गैर–सेवनकर्त्ताओं की भूमिका
- प्रश्नोत्तर
- पहली बैठक की घोषणा करें, और लोगों का ध्यान वाल पेंटिंग्स, पोस्टर्स, सूचनापट्ट पर समय–सारणी की ओर आकृष्ट करायें
- समापन टिप्पणी
- एक आमंत्रित व्यक्ति द्वारा भाषण (जैसे–स्थानीय प्रमुख व्यक्ति द्वारा)
- धन्यवाद ज्ञापन

# B. प्रभावशाली समूह परिचर्चाओं के लिए सुझाव

- प्रत्येक परिचर्चा से पूर्व अपनी परिचर्चा निर्देशिका का अवलोकन कर तैयारी करें ।
- यदि आम परिचर्चा हेतु समूह में अधिक सदस्य हों तो उन्हें छोटे–छोटे समूहों में बाँटें और उनसे कहें कि परिचर्चा से प्राप्त विचारों को बड़े समूहों के बीच साझा करें ।
- वैसे प्रश्न पूछें जिनका उत्तर केवल हाँ या नहीं में नहीं दिया जा सकता है। सूचना प्रस्तुत करने के पूर्व कर्मियों को विषय बताकर उनसे इस संबंध में अपनी जानकारियों को प्रकट करने की अनुमति दें। धैर्य बनाये रखें और शिक्षकों को अपने उत्तर देने हेतु पर्याप्त समय दें ।
- प्रतिभागियों की बातों और समस्या के समाधान हेतु अधिक अवसर दें! वयस्क अच्छी तरह से सीखते हैं, जब वे व्यस्त होते हैं और, उसमें भाग लेते हैं। वे अनुभवों से अपने जीवन के लिए कुछ प्रासंगिक चीजें सीखते हैं ।
- एक सुरक्षित और आरामदायक वातावरण के निर्माण हेतु सभी प्रतिभागियों को समान अवसर दें ।
- अच्छी तरह से नजर एवं सम्पर्क बनाये रखें–ध्यान रहे कि किसी व्यक्ति या समूह के पीछे आपका अनावश्यक ध्यान न हो और सभी के प्रति एक समान ध्यान रखें ।
- प्रस्तुत अवधारणाओं को लागू करने के लिए शिक्षकों और कर्मचारियों को प्रोत्साहित करें। उनसे पूछें, ''यह आपकी परिस्थिति में कैसे लागू होता है?'' प्रदर्शन कर बताएं कि ''आप इस सूचना का उपयोग कैसे कर सकते हैं'' या ''आप और क्या कर सकते हैं?''
- पूरक प्रश्न पूछें– उदाहरण के लिए ''क्या किसी के पास कोई अलग अनुभव है?''
- विषय के साथ बने रहें और दिये गये कार्य के प्रति समूह को केन्द्रित रखने हेतु समय का ख्याल रखें।
- कर्मियों की प्रतिक्रियाओं का मूल्यांकन न करें– निश्पक्ष रहने का प्रयास करें । उनकी टिप्पणियों को मित्रवत स्वर में दुहरायें । भले ही आप किसी विचार से असहमत हों अथवा किसी प्रतिभागी की टिप्पणी, तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के सिद्धांतों के विरूद्ध हो तब भी आप उनकी आलोचना नहीं करें ।
- प्रदर्शन हेतु कर्मचारियों के विचारों को लिखने के लिए पेपर या खड़िया रखें । किसी अन्य शिक्षक की टिप्पणियों को लिखने हेतु सहायक के रुप में रहें; ताकि आप समूह परिचर्चा पर अपना ध्यान केंद्रित कर सकें ।
- आप जो जानते हैं उसके प्रति ईमानदार रहें– यदि आप किसी प्रश्न का उत्तर नहीं जानते हों तो आप अपने सहकर्मियों को बतायें कि आप उस प्रश्न का उत्तर पता करने के बाद बतायेंगे । आपको, समूह समन्वयक आपके बीच उत्पन्न होने वाली समस्याओं की मदद करने के लिए हैं ।
- परिचर्चा और उद्देश्यों की त्वरित समीक्षा और संक्षेप में जानकारी को बतायें और बल दें ।
- शिक्षकों को धन्यवाद दें– शिक्षकों को उनके बहुमूल्य सुझाव तथा समय हेतु धन्यवाद दें और उनके द्वारा किये गये कार्यों की प्रशंसा करें ।

## C. वाल पेंटिंग के लिए निर्देश

कार्यक्रम के पहले महीने में, विद्यालय की बाहरी दीवारों या ऐसे प्रमुख स्थानों पर जिस पर लोगों (यथा कर्मियों, विद्यार्थियों, माता–पिता, समुदाय के सदस्यों) की नजर पड़ती हो, उस पर प्रधानाध्यापक तीन वाल पेंटिंग्स बनवायेंगे । उपलब्ध स्थान और संसाधनों के आधार पर वाल पेंटिंग के आकार और रंग विद्यालयों के अंदर भिन्न हो सकते हैं । निम्न सुझावों पर ध्यान दें।

- विद्यालय तम्बाकू नीति और रसायनों वाला वाल पेंटिंग लगभग 6X4 फीट होना चाहिए ।
- 'तम्बाकू निषेध चिन्ह्' छोटा भी हो सकता है जैसे 20X24 इंच ।
- सभी चित्रकारियों की बाहरी लाईन मोटी और नीले रंग की होनी चाहिए ।
- प्रत्येक चित्रकारी में काले पाठ के साथ एक सफेद पृष्ठभूमि होनी चाहिए ।
- वाल पेंटिंग का शीर्षक लाल रंग में चित्रित किया जाना चाहिए ।

**(कृपया इसे सूचना–पट्ट पर भी लगायें)**

## विद्यालय तम्बाकू–मुक्त नीति

किसी भी व्यक्ति द्वारा (विद्यालय आगंतुक सहित) विद्यालय परिसर, विद्यालय की गाड़ियों, या विद्यालय द्वारा प्रायोजित कार्यक्रमों में तम्बाकू सेवन सख्ती से वर्जित है ।

- विद्यालय भवन, कार्यक्रमों, प्रकाशनों या पुस्तकों में तम्बाकू उत्पादों के विज्ञापन के प्रचार–प्रसार की अनुमति किसी भी रूप में नहीं दी जायेगी ।
- तम्बाकू कम्पनियों द्वारा विद्यालय के किसी भी कार्यक्रम के आयोजन–प्रायोजन या अनुदान देना सख्ती से वर्जित है ।
- परिधान और अन्य दूसरी वस्तुयें जो विद्यालय में लायी जाती हों जैसे चाबी की रिंग, स्टेशनरी, स्टीकर्स इनमें किसी भी वस्तु पर किसी भी तरह के तम्बाकू उत्पादों या तम्बाकू कम्पनियों के विज्ञापन के प्रचार या किसी तरह का तम्बाकू संबंधी कोई भी समर्थन नहीं दिखाया जा सकता है या फिर मुद्रित नहीं किया जा सकता है।
- विद्यालय के बाहर लगे, दिखाये जाने वाले बोर्ड पर यह अंकित होना चाहिए कि ''विद्यालय के 100 गज की परिधि में तम्बाकू उत्पादों की बिक्री प्रतिबंधित है'' ।

# तम्बाकू में पाये जाने वाले रसायन

## निकोटीन

एक लतलगाने वाला तत्व होता है, जो सभी प्रकार के तम्बाकू मे पाया जाता है । निकोटीन बहुतायत मात्रा में जहरीला है ।

## कार्बन मोनोऑक्साईड

एक अत्यधिक जहरीला गैस होता है, जो जले हुए तम्बाकू से उत्पन्न होता है । इससे प्रमुख अंगों में ऑक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है ।

## टार (तारकोल)

एक रेजीन जैसा पदार्थ होता है, जो तम्बाकू की पत्तियों को जलाकर निकले धुएँ को सघन करने से बनता है । टार, सिगरेट के धुएँ में उपस्थित एक प्रमुख कैंसर कारक पदार्थ होता है।

## एरिकोलाईन

एक रसायन है, जो सुपारी में पाया जाता है–एक धूम्ररहित तम्बाकू उत्पाद जिसके कारण मुँह और गला का कैंसर होता है ।

## रेडियोधर्मी यौगिक :

तम्बाकू में पाये जाने वाले कैंसर कारक रसायन होता है।

## बेंजोपायरीन और डायमिथाइल नाइट्रोसामीन

यह तम्बाकू में पाये जाने वाले कैंसर कारक रसायन होता है,।

## कैडमियम, सीसा और आर्सेनिक

यह शरीर के लिए जहरीला होता है और महत्वपूर्ण अंगों को हानि पहुँचा सकता है ।

## हाइडोजन सायनाइड

यह अत्यंत जहरीली गैस है, यह महत्वपूर्ण अंगों को हानि पहुँचत है ।

# तम्बाकू निषेध चिन्ह

**तम्बाकू निषेध क्षेत्र :** यहाँ तम्बाकू सेवन एक अपराध है ।

## D. तम्बाकू–मुक्त विद्यालय नीति

- किसी भी व्यक्ति द्वारा (विद्यालय आगंतुक सहित) विद्यालय परिसर, विद्यालय की गाड़ियों, या विद्यालय द्वारा प्रायोजित कार्यक्रमों में तम्बाकू सेवन सख्ती से वर्जित है ।
- विद्यालय भवन, कार्यक्रमों, प्रकाशनों या पुस्तकों में तम्बाकू उत्पादों के विज्ञापन के प्रचार की अनुमति किसी भी रूप में नहीं दी जायेगी ।
- तम्बाकू कम्पनियों द्वारा विद्यालय के किसी भी कार्यक्रम का आयोजन–प्रायोज या अनुदान सख्ती से वर्जित है।
- किसी भी व्यक्ति द्वारा विद्यालय परिधान और अन्य दूसरी वस्तुयें जो विद्यालय में लायी जाती हों चाबी की रिंग, स्टेशनरी, स्टीकर्स या बैच – उन पर किसी भी तरह के तम्बाकू उत्पादों या तम्बाकू कम्पनियों के विज्ञापन के प्रचार या किसी तरह का तम्बाकू संबंधी कोई समर्थन नहीं दिखाया जा सकता है ।
- विद्यालय के बाहर लगे, बोर्ड पर यह अंकित होना चाहिए कि ''विद्यालय के 100 गज की परिधि में तम्बाकू उत्पादों की बिक्री प्रतिबंधित है'' ।

## E. तम्बाकू में पायेजाने वाले हानिकारक पदार्थ

**निकोटीन :** एक लत लगाने वाला पदार्थ है, जो सभी प्रकार के तम्बाकू मे पाया जाता है । सान्द्र रूप में निकोटीन जहरीला होता है और इसकी अत्यधिक मात्रा मिचली, उल्टी, दस्त और मानसिक भ्रम का कारण बन सकती है । इसका विशेष रूप से कीटनाशकों में भी इस्तेमाल होता है ।

**कार्बन मोनोऑक्साईड :** यह एक अत्यधिक जहरीला गैस है, जो तम्बाकू जलने से उत्सर्जित होता है । यह हृदय गति को तेज करता है। कार्बन मोनोऑक्साईड, लाल रक्त कणों में उपस्थित हिमोग्लोबिन को बाँध देता है, जिससे उनमें ऑक्सीजन पहुँचाने की क्षमता कम हो जाती है, इस तरह, प्रमुख अंगों में ऑक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है । कार्बन मोनोऑक्साईड मोटर गाड़ियों से निकले धुएँ में भी पाया जाता है ।

**टार (तारकोल) :** यह एक रेजीन जैसा पदार्थ है, जो तम्बाकू की पत्तियों को जलाकर निकले धुएँ को सघन करने से बनता है । टार, सिगरेट के धुएँ में उपस्थित एक प्रमुख कैंसर कारक पदार्थ है ।

**एरिकोलाईन :** यह एक रसायन है, जो सुपारी में पाया जाता है– सुपारी का उपयोग एक धूम्ररहित तम्बाकू उत्पाद में होता है इसके कारण मुँह और गले का कैंसर होता है ।

**चूना :** इसका प्रयोग चबाये जाने वाले तम्बाकू उत्पाद के मिश्रणों में किया जाता है और सीमेंट और इमारत बनानेवाले दूसरे सामग्रियों में भी पाया जाता है ।

**कैडमियम :** यह एक भारी धातु है, बैट्रियों में भी पाया जाता है। यह शरीर के लिए जहरीला होता है।

**फॉरमलडिहाइड :** यह एक तीखे गंध वाला रसायन है, जिसका उपयोग मृत शरीर को संरक्षित रखने में होता है ।

**सीसा :** यह एक धातु है, जो स्नायु तंत्र को क्षतिग्रस्त कर सकता है ।

**आर्सेनिक :** यह एक जहरीला पदार्थ है, जिसका उपयोग कीटनाशकों में जैसे सफेद चीटीं की जहर के रूप होता है।

**अमोनिया :** यह सफाई करने वाले पदार्थों में से एक है, भूमि की सफाई करने में इसका उपयोग होता है ।

**फेनॉल :** इसे कार्बोनिक अम्ल के पुराने नाम से भी जाना जाता है, यह एक जहरीला पदार्थ है। इसका उपयोग सफाई करने वाले पदार्थों में होता है ।

**एसिटोन :** पेंट छुड़ाने और सफाई करने वाले पदार्थों में यह पाया जाता है ।

**डी.डी.टी. :** यह एक कीटनाशक के रूप में इस्तेमाल होने वाला रसायन है ।

**ब्यूटेन्स :** यह गैस के ईंधन के रूप में इस्तेमाल किया जाता है ।

**हाइड्रोजन सायनाइड :** गैस चैम्बर को जहरीला बनाने में इसका उपयोग किया जाता है।

**रेडियोधर्मी यौगिक :** यह कैंसरकारक पदार्थ है, इसका उपयोग नाभिकीय हथियारों और रिएक्टरों में होता है।

## F. तम्बाकू-सेवन का स्वास्थ्य पर कुप्रभाव

तम्बाकू शरीर के लगभग प्रत्येक अंग को क्षति पहुँचाता है, जिससे बहुत सारी बीमारियाँ और विकलांगता होती हैं । तम्बाकू से शरीर पर लघुकालीन और दीर्घकालीन कुप्रभाव हो सकते हैं ।

### लघुकालीन प्रभाव

- निकोटीन का व्यसन पादर्थ होने के कारण बहुत लोगों को इसका परित्याग करना कठिन होता है।
- रक्तवाहनियों की संकीर्णता
- श्वसन में कठिनाई
- दाँतों के क्षरण में वृद्धि
- सूँघने की क्षमता में कमी
- गंदे दाँत
- मुँह में फोड़ा
- फटे होठ
- घाव भरने में अधिक समय लगना
- त्वचा में झुर्रियाँ
- बदबूदार बाल

### दीर्घकालीन प्रभाव

#### कैंसर

- तम्बाकू में पाये जानेवाले कैंसरकारी पदार्थों से कोशिकाओं के विकास हेतु महत्वपूर्ण जीनों को नुकसान होता है, जिसके कारण उनका असामान्य रूप या अत्यधिक तेजी से विकास होता है ।
- तम्बाकू - सेवन के कारण मुँह का कैंसर, खाने की नली का कैंसर, आवाज वाली नली का कैंसर, श्वास नली, फेफड़ा, अमाशय, अग्न्याशय, गर्भाशय ग्रीवा, पेशाब की थैली, गुर्दे का कैंसर और रक्त का कैंसर भी होता है ।
- बैंगलोर, चेन्नई और तिरूअनंतपुरम में हुए एक शोध में पाया गया है कि वैसी महिलायें जो कभी तम्बाकू नहीं चबायी थीं, उनकी तुलना में वैसी महिलाओं, जिन्होंने किसी भी रूप में तम्बाकू चबाया था, उन्हें मुँह के कैंसर होने की 46 गुना ज्यादा संभावना होती है ।
- धूम्रपान नहीं करनेवाले पुरुषों की तुलना में धूम्रपान करनेवाले पुरुषों को फेफड़ा का कैंसर होने की 23 गुना ज्यादा संभावना होती है, और महिलाओं में 13 गुना ज्यादा संभावना होती है ।
- **हृदय रोग** : धूम्रपान नहीं करनेवाले की तुलना में धूम्रपान करनेवाले को 2–4 गुना ज्यादा हृदय रोग होने की संभावना होती है ।

**आघात (लकवा)** : धूम्रपान करने से व्यक्ति को लकवा होने का लगभग 2 गुना खतरा होता है ।

**साँस की बीमारी** : पुरानी खाँसी, साँस फूलना और दमा ।

**तपेदिक रोग (टी. बी.)** : खास तौर पर, धूम्रपान का संबंध जटिल तपेदिक रोग के खतरा से है ।

**रक्त परिसंचरण रोग** : रक्त धमनियों के संकुचित हो जाने से शरीर में रक्त का संचार कम हो जाता है। इससे अवसाद (शरीर के उत्तकों की मृत्यु) हो सकती है और अंगविच्छेदन करना पड़ सकता है। तम्बाकू गैर–सेवनकर्त्ताओं की तुलना में तम्बाकू–सेवनकर्त्ताओं को रक्त परिसंचरण रोग होने का खतरा 10 गुना होता है ।

**आँखों के मोतियाबिंद** : मोतियाबिंद के चलते धुंधली दृष्टि और अंधापन हो सकता है ।

**भ्रूण पर प्रभाव** : कम वजन, मृत जन्म, समय पूर्व जन्म, दीर्घावधि में होनेवाले संभावित ज्ञानसंबंधी प्रभाव ।

**यौन रोग और खराब प्रजनन स्वास्थ्य** : पुरुषों में नपुंसकता और कम शुक्राणुओं के बनने सहित पुरुषों और महिलाओं दोनों में यौन रोग और खराब प्रजनन संबंधी समस्यायें होती हैं ।

**दुर्बल प्रतिरक्षा** : धूम्रपान, प्रतिरक्षण तंत्र के कार्य को प्रभावित करता है, और साँस तथा अन्य संक्रमणों के खतरे को बढ़ाता है ।

**एब्डॉमिनल एयॉर्टिक एन्यूरिज्म** : पेट के महाधमनी में एक असामान्य फैलाव, जिससे कि उसके फटने और अत्यधिक आंतरिक खून बहने का खतरा होता है, जिसके कारण तुरंत मृत्यु हो सकती है ।

**मधुमेह** : धूम्रपान, किसी को मधुमेह होने की संभावना को बढ़ाता है ।

## G. धूम्ररहित तम्बाकू

**धूम्ररहित तम्बाकू उत्पाद वैसे तम्बाकू उत्पाद हैं, जिन्हें सेवन के समय जलाने की आवश्यकता नहीं होती है, जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं:**

- ❖ अपरिष्कृत तम्बाकू की पत्तियाँ और गुच्छे
- ❖ खैनी या तम्बाकू चूना मिश्रण
- ❖ तम्बाकू के साथ पान मसाला
- ❖ तम्बाकू के साथ पान
- ❖ गुटखा

गुल, और गुड़ाखू अन्य प्रकार के धूम्ररहित तम्बाकू है, जिसे दाँतों और मसूढ़ों पर लगाया जाता है। तम्बाकू के महीन पाउडर (नस) सूँघने और साँस द्वारा खींचने के रूप में सेवन किया जाता है। भारत में धूम्ररहित तम्बाकू (21.4 प्रतिशत) का प्रचलन, धूम्रपान (10.7 प्रतिशत) की तुलना में दो गुना है ।

बिहार में, लगभग 23 प्रतिशत वयस्क और लगभग 42 प्रतिशत पुरुष धूम्ररहित तम्बाकू का सेवन करते हैं, जहाँ खैनी के बाद गुटखा सबसे अधिक सेवन किया जाने वाला तम्बाकू का प्रकार है।

## H. तम्बाकू - परित्याग के लाभ

**तम्बाकू-परित्याग समग्र स्वास्थ्य में सुधार करता है ।**

तम्बाकू - सेवन लम्बे समय तक किया गया है, क्या इसे रोककर स्वास्थ्य पर तम्बाकू के प्रभावों को विपरीत किया जा सकता है।

उत्तर यह है कि कोई फर्क नहीं पड़ता कि किसी ने तम्बाकू–सेवन कितने लम्बे समय तक किया है, परित्याग के बाद बीमारी के लिए खतरा कम हो जायेगा।

- ❖ किसी के धूम्रपान रोकने के 20 मिनट बाद, शरीर में परिवर्तन की एक शृंखला तेजी से शुरू होती है, जो वर्षों तक जारी रहती है ।
- ❖ **तम्बाकू - परित्याग के 20 मिनट बाद** : रक्तचाप और हृदयगति सामान्य हो जाती है ।
- ❖ **तम्बाकू - परित्याग के 12 घंटे बाद** : रक्त में कार्बन मोनोऑक्साइड का स्तर सामान्य हो जाताहै।
- ❖ **तम्बाकू - परित्याग के 2 सप्ताह से 3 महीने बाद** : हृदय आघात का खतरा कम हो जाता है,और फेफड़ोंके कार्य में सुधार होता है ।
- ❖ **तम्बाकू - परित्याग के तीन महीने बाद** : मर्दानगी और प्रजनन क्षमता में सुधार होता है ।
- ❖ **तम्बाकू - परित्याग के 1 से 9 महीने बाद** : खाँसी और साँस की तकलीफ कम हो जाती है ।
- ❖ **तम्बाकू - परित्याग के 1 वर्ष बाद** : धूम्रपान करने वाले की तुलना में कोरोनरी हृदय रोग का खतरा आधा हो जाता है ।
- ❖ **तम्बाकू - परित्याग के 5 वर्षों बाद** : आघात होने का खतरा में कम हो जाता है ।

  **तम्बाकू - परित्याग के 10 वर्षों बाद** : फेफड़ोंके कैंसर से मृत्यु दर, में लगभग आधा हो जाता है। मुँह, गला, खाने की नली, पेशाब की थैली, गुर्दा और अग्न्याशय के कैंसर का खतरा कम हो जाता है ।
- ❖ **तम्बाकू - परित्याग के 15 वर्षों बाद** : कोरोनरी हृदय रोग होने का खतरा कम हो जाता है ।

## I. तम्बाकू - सेवन के बारे में - मिथक और तथ्य

**मिथक: तम्बाकू चबाना दाँतों और मसूढ़ों के लिए स्वास्थ्यप्रद और सुरक्षित है, क्योंकि इसमें निकोटीन को साँस द्वारा अंदर नहीं लिया जाता है।**

**तथ्य** : तम्बाकू हर हाल में हानिकारक है, चाहे उसे साँस द्वारा अंदर लिया गया हो, या मुँह के अंदर उपस्थित छोटी आँत की तंत्रिका द्वारा अवशोषित किया गया हो । लोग जिस किसी भी रूप में तम्बाकू चबाते हैं–जैसे पान, गुटखा या खैनी, उनमें मुँह का कैंसर, मसूढ़ों की बीमारियाँ और अस्वस्थ दाँतों के खतरे बढ़ जाते हैं । धूम्ररहित तम्बाकू के कारण मुँह में कैंसर होने के पहले के छाले होते हैं, जो बहुत ही दर्दनाक होते हैं । इन छालों के कारण ऐसे लोगों को खाने और बात करने के लिए मुँह खोलने में कठिनाई होती है।

**मिथक : मैं तम्बाकू चबाने का व्यसनी नहीं बन सकता;मैं अपनी इच्छानुसार तम्बाकू चबाना किसी भी वक्त छोड़ सकता हूँ।**

**तथ्य :** तम्बाकू में पाये जाने वाले निकोटीन के कारण व्यसन लगता है ।धूम्रसहित तम्बाकू से ज्यादा मात्रा में चबानेवाले तम्बाकू में निकोटीन पाया जाता है। निकोटीन का व्यसन एक बार लग जाने पर इसे छोड़कर बाहर आना आसान नहीं होता है ।

**मिथक : धूम्रपान मनोदशा सुधारने में सहायता करता है ।**

**तथ्य :** धूम्रपान चिंता और तनाव के अनुभवों को कम करके कुछ समय के लिए मनोदशा में सुधार कर सकता है,यद्यपि, वैज्ञानिक साक्ष्य बताते हैं कि जहाँ एक ओर धूम्रपान के तुरंत बाद मनोदशा सुधरती है, वहीं दूसरी ओर दो सिगरेटों के अंतराल के बीच सुधरी हुई मनोदशा दुर्बल हो जाती है। इस तरह, धूम्रपान की निरंतरता, बिगड़ी हुई मनोदशा में भले ही सुधार हो रहा है, परंतु लाभदायक मनोदशा के लिए योगदान नहीं कर रहा है ।हम अपनी मनोदशा सुधारने के लिए ध्रुमपान से अन्य बहुत सारे स्वस्थ तरीके ढूँढ़ सकते हैं।

**मिथक : एक दिन में एक सिगरेट या पान चल सकता है ।**

**तथ्य :** तम्बाकू - स्वस्थ नहीं है, यहाँ तक कि अल्प मात्रा में भी ।तम्बाकू में मौजूद निकोटीन के कारण रक्तचाप और हृदय गति में वृद्धि होती है ।तम्बाकू - सेवन मुँह और फेफड़ा के कैंसर का कारण भी हो सकता है ।तम्बाकू - सेवन की कोई सुरक्षित सीमा नहीं है।

**मिथक : लम्बे समय तक किये गये तम्बाकू सेवन का दुष्प्रभाव, इसके परित्याग से हटाया या कम नहीं किया जा सकता है।**

**तथ्य :** तम्बाकू - सेवन के अधिकतर दुष्प्रभावों को, इसके परित्याग से हटाया या रोका जा सकता है, यद्यपि,आप इसका सेवन लम्बे समय से कर रहे हैं ।तम्बाकू परित्याग के कुछ ही मिनटों के अंदर कुछ प्रभावों जैसे हृदय गति सामान्य होना, गति में कमी होना शुरू हो जाता है ।

**मिथक : तम्बाकू सेवन को बंद करने में कोई मुद्दा नहीं है, क्योंकि मेरे अंदर पहले ही बीमारी के लक्षण या बीमारी विकसित हो चुके हैं ।**

**तथ्य :** तम्बाकू - सेवन का परित्याग आपके अंदर विकसित रोग के लक्षणों को रोक या उलट सकता है ।जो लोग 50 वर्ष के पहले धूम्रपान बंद कर देते हैं, वे धूम्रपान करने वाले लोगों की तुलना में अगले 15 सालों में अपनीमृत्यु के खतरों में आधा की कटौती करते हैं ।भूतपूर्व धूम्रपान करने वालों को सर्दी और जुकाम के विषाणुओं से बीमारियों, बेहतर स्वंय–सूचित स्वास्थ और ब्रोंकाइटिस और निमोनिया होने की कम दरों के साथ जीवन की उच्च गुणवत्ता का आनंद मिलता है ।

**मिथक : तम्बाकू ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है ।**

**तथ्य :** यह सत्य है कि निकोटीन से वंचित धूम्रपानकर्त्ताओं को निकोटीन दिये जाने के बाद उनके ज्ञान–संबंधी प्रदर्शन सुधर जाते हैं ।इसका मतलब यह नहीं है कि उनके ज्ञान–संबंधी प्रदर्शन में किसी धूम्रपान नहीं करने वाले के ऊपर सुधार हुआ है ।इसके अतिरिक्त, हाल के शोध तम्बाकू और मस्तिष्क क्षति में एक निश्चित यौगिक के बीच एक संबंध सुझाता है,जो दीर्घावधि में ज्ञान–संबंधी प्रदर्शन को अनिवार्य रूप से बिगाड़ सकता है ।

**मिथक : तम्बाकू - सेवन स्मरणशक्ति को बढ़ाता है ।**

**तथ्य :** जबकि कुछ वैज्ञानिक शोध से पता चलता है कि कुछ निश्चित स्थितियों में, धूम्रपानकर्त्ताओं में स्मरणशक्ति और मानसिक एकाग्रता में सुधार करता है, यह भी ज्ञात है कि तम्बाकू मस्तिष्क को बहुत अधिक नुकसान पहुँचा सकता है, जैसे आघात हेतु जोखिम को बढ़ाना, जो निश्चित रूप से मानसिक एकाग्रता के लाभ के ऊपर भारी है । स्मरणशक्ति और एकाग्रता में सुधार के लिए कई अन्य स्वास्थ्यवर्द्धक तरीकें हैं ।

**मिथक : सुबह के नित्य क्रियाओं हेतु सुबह में तम्बाकू - सेवन आवश्यक है ।**

**तथ्य :** जबकि, कुछ लोगों का अनुभव हो सकता है कि तम्बाकू - सेवन सुबह के नित्य क्रियाओं में मदद करता है। परन्तु, नित्य क्रिया के लिए यह आवश्यक नहीं है। नित्य क्रिया की मदद करने हेतु कई अन्य स्वस्थ तरीके हैं, जैसे उच्च रेशेदार भोजन करना और अधिक पानी पीना ।

**मिथक : मैं काफी लम्बे समय से तम्बाकू - सेवन कर रहा हूँ, लेकिन मुझे कुछ नहीं हुआ है । इसलिए भविष्य में मेरे साथ कुछ भी नहीं होगा, भले ही मैं तम्बाकू - सेवन जारी रखूँ ।**

**तथ्य :** तम्बाकू के कुछ प्रतिकूल प्रभावों को विकसित होने या पता लगने में बहुत लम्बा समय लगता है। आप वर्तमान में लक्षण मुक्त हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि आप जोखिम मुक्त हैं। आपके पास पहले से ही एक बिना पता लगे स्थिति विकसित हो सकती है जो स्वास्थ्य के लिए खराब हो सकती है यदि आप तम्बाकू सेवन जारी रखते हैं ।

**मिथक : मैं किसी और को नहीं, बल्कि स्वंय को नुकसान पहुँचा रहा हूँ ।**

**तथ्य :** धूम्रपान न केवल आपको बल्कि आपके परिवार और आपके आस–पास के लोगों को भी क्षति पहुँचाता है। जब बच्चों सहित गैर–धूम्रपानकर्त्ताएं तम्बाकू उत्पादों के धुएं से प्रभावित होते हैं, तो वे धूम्रपानकर्त्ताओं के समान ही रसायनों को श्वांस में लेते हैं। सिगरेट के धुएं से प्रभावित बच्चों में अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम, तीव्र श्वसन संक्रमण, कान का संक्रमण, दमा, और अन्य श्वसन समस्याओं के जोखिम में वृद्धि हुई है।

**मिथक : धूम्रसहित तम्बाकू के कुछ प्रकार जैसे सिगार मेरे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है ।**

**तथ्य :** धूम्रसहित तम्बाकू के सभी प्रकारों में हानिकारक पदार्थ होते हैं । उदाहरण के लिए, सिगार धूम्रपान आमतौर पर फेफड़ों में श्वांस नहीं लेता है, लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि नियमित सिगार धूम्रपानकर्त्ताओं को गैर–धूम्रपानकर्त्ताओं की तुलना में मुँह, स्वरतंत्र, और भोजनली के कैंसर से मृत्यु होने की अधिक संभावना होती है ।

**मिथक : मैंने तम्बाकू - परित्याग की कोशिश नहीं की है,परंतु मुझे यकीन है कि मैं तम्बाकू परित्याग कर सकता हूँ ।**

**तथ्य :** तम्बाकू - परित्याग एक कठिन लड़ाई है, जिसके लिए दृढ़ता और इच्छाशक्ति की आवश्यकता होती है । हालाँकि, प्रत्येक व्यक्ति तम्बाकू के विरूद्ध लड़ाई जीत सकता है ।

## J. बार - बार पूछे जाने वाले प्रश्न

### 1. क्या होगा यदि तम्बाकू गैर - सेवनकर्त्ता कार्यक्रम में भागीदारी हेतु प्रतिरोधी हैं?

शिक्षकों को आदर्श के रूप में उपयोग कर यह कार्यक्रम समाज में तम्बाकू निवारण को बढ़ावा देता है । यह तम्बाकू - परित्याग के इच्छुक लोगों को मदद करने हेतु शिक्षकों को ज्ञान और कौशल प्रदान करता है, और एक व्यापक तम्बाकू–मुक्त विद्यालय हेतु वातावरण बनाने में मदद करता हैं । इस प्रकार, सभी शिक्षकगण इस प्रयास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, भले ही वे तम्बाकू–सेवक हैं या नहीं । एक गैर–तम्बाकू–सेवनकर्त्ता होने के नाते शिक्षक को तम्बाकू–मुक्त रहने हेतु प्रेरणादायक एवं एक मजबूत आदर्श बनाता है ।

### 2. तम्बाकू–सेवन के विकल्प क्या हैं?

यहाँ तम्बाकू–सेवन ''न'' करने हेतु कुछ स्वस्थ विकल्प दिये गये हैं :-

- अपने हाथों को व्यस्त रखें–एक गेंद को निचोड़ें या खींचे ।
- अपने दोनों हाथों और दिमाग को व्यस्त रखें–बागवानी करें, अपने घर की सफाई करें, लकड़ी का काम करें, या अपने बच्चों के साथ ज्यादा समय बितायें ।
- बहुत सारी सब्जियाँ और फल खायें और सुबह की शौच को सरल बनाने हेतु आवश्यक मात्रा में पानी पीयें ।
- कुछ आनंददायक चीजों में व्यस्त रहें, संगीत सुनें, किताब पढ़ें, पेंट करें या अपने पसंदीदा शौक में व्यस्त रहें ।
- एक बीड़ी/सिगरेट जलाने या पान चबाने के बदले टहलने जायें ।
- एक बीड़ी या एक सिगरेट के बदले अपने मुँह में एक दाँतखोदनी रखें ।
- अपने मुँह में एक लौंग या ताजा फल रखिये।
- च्यूगम चबाइये।

### 3. तम्बाकू - परित्याग के लक्षणों से कैसे सामना करें?

तम्बाकू - परित्याग करनेवाले सभी लोग तम्बाकू - परित्याग के लक्षणों/कठनाइयों का सामना नहीं करते हैं। लेकिन, यदि आप उन लाक्षणों का सामना करते हैं, तो ये कुछ समय बाद वे समाप्त हो जायेंगे।

- तम्बाकू - सेवन हेतु प्रबल इच्छा, तनाव और चिंता का कारण हो सकता हैं–प्रबल इच्छा केवल कुछ ही मिनट तक ही रहती हैं। तम्बाकू - परित्याग के अपने कारणों के बारे में सोंचें। गहरी साँस लें। टहलें।किसी मित्र से बात करें। गर्म पानी से स्नान करें। तनावमुक्ति तकनीक का अभ्यास करें, जैसे मधुर संगीत सुनना, योगा
- भ्यास या ध्यान लगाना। पुस्तक पढ़ें, पेंट करें, किसी से बात करें और अधिक मात्रा में पानी या तरल पदार्थ पीयें।
- कब्ज, गैस या पेट दर्द–अधिक सब्जियाँ और फल खायें । अधिक पानी पीयें।
- चिड़चिड़ापन, तनाव–स्थिति से दूर जायें। गहरी साँस लेने और व्यायाम करने का प्रयास करें, टहलें।
- भूखः–नियमित रूप से भोजन करें। पानी पीयें और कच्ची सब्जियाँ और फल खायें ।

- **थकावट महसूस करना, ऊर्जा की कमी** :–यदि आप थके हों तो एक झपकी लें। आराम करें। स्वंय को कार्य हेतु अधिक आगे मत बढ़ायें ।
- **नींद में परेशानी** :–चाय या कॉफी से बचें । गर्म पानी या गर्म दूध पीयें ।
- **खाँसी या सूखा गला** :–अधिक पानी या जूस पीयें ।
- **ध्यान केन्द्रित करने में परेशानी** :–विश्राम करें और टहलने जायें । ध्यान करना मदद कर सकता है ।
- **छाती में कसाव** :–गहरी साँस लें ।
- **मिठाई के लिए प्रबल इच्छा** :–अपने को ताजा रखने हेतु फल के छोटे टुकड़े खायें और नींबू का रस पीयें।

### 4. अपनी इच्छाशक्ति को कैसे मजबूत करें?

सभी के पास इच्छाशक्ति है । इच्छाशक्ति आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकती है। पहला कदम अपने लक्ष्यों का आकलन करना और स्वंय के तम्बाकू-परित्याग हेतु प्राथमिकता निर्धारित करना है । एक बार जब आप तम्बाकू - परित्याग करने का निर्णय लेते हैं, तो किसी भी अन्य के लिए अपने निर्णय के साथ दृढ़ रहें । निम्नलिखित कदम आपको अपनी इच्छाशक्ति को बनाये रखने में मदद कर सकते हैं,

- जैसे कि उत्प्रेरकों की पहचान करना, जिससे आप तम्बाकू सेवन करना चाहते हैं, जैसे भोजन के बाद या दोस्तों के साथ
- पहले ही एक तम्बाकू - परित्याग तिथि सुनिश्चित करना।
- अपने द्वारा तम्बाकू - परित्याग किये जाने के पहले ही दिन तम्बाकू - सेवन के उत्प्रेरकों को कैसे संभालेंगे, इसके लिए उत्प्रेरकों से निपटने के लिए पहले ही योजना बनायें ।

### 5. तम्बाकू नियंत्रण में सरकार की क्या भूमिका है ?

सरकार अपने नागरिकों के सार्वजनिक स्वास्थ्य की रक्षा हेतु तम्बाकू नियंत्रण से संबंधित कई चीजें कर रही हैं । उदाहरण के लिए, इसने राष्ट्रीय स्तर पर तम्बाकू नियंत्रण हेतु विधायी और प्रशासनिक उपायों की शुरूआत की है । सिगरेट और अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम (कोटपा), अधिनियम में किये गये संशोधनों और तम्बाकू नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम (एन. टी. सी. पी) की स्थापना तम्बाकू नियंत्रण के उदाहरण हैं । सरकार इन अधिनियमों को पूरी तरह से कड़ाई के साथ लागू करने के लिए भी कदम उठा रही है ।

### 6. इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों को क्यों शामिल नहीं किया गया है?

इस कार्यक्रम की मुख्य रणनीति शिक्षकों को आदर्श के रूप में उपयोग कर समाज में तम्बाकू निवारण को बढ़ावा देना है । शिक्षक नेतृत्वकर्त्ता के रुप में विद्यार्थियों और समाज द्वारा बहुत सम्मानित एवं मान्य हैं, जो उन्हें इस भूमिका के लिए उपयुक्त बनाते हैं । शिक्षकों का लक्ष्यीकरण तम्बाकू निवारण के लिए एक नया विद्यालय आधारित दृष्टिकोण है । शिक्षकों पर इस ध्यान के साथ, हम आशा करते हैं कि विद्यार्थियों और समुदाय के सदस्यों को भी लाभ होगा ।

### 7. हम कैसे जान पाएंगे कि एक व्यक्ति ने तम्बाकू पूरी तरह से परित्याग कर दिया है?

व्यक्ति तम्बाकू परित्यागी यह जानने के लिए शिक्षकों की स्वयं सूचना पर ही हम भरोसा करते हैं। कि उन्होंने तम्बाकू - परित्याग किया है।

### 8. क्या तम्बाकू बहुत प्राचीन नहीं है–आयुर्वेद आदि में उल्लेख है?

यह सत्य नहीं है । लगभग 500 वर्ष पहले तम्बाकू को नई दुनिया में लाया गया था । इससे पहले यह अज्ञात था ।

### 9. यदि तम्बाकू इतना बुरा है, तो वैज्ञानिकों ने इसे पहले क्यों नहीं जाना ?

तम्बाकू–सेवन के स्वास्थ्य परिणामों को प्रकट करने के लिए 25 वर्ष लग गये और पूर्ण महामारी को समझने में 50 वर्ष लगे । इस बिन्दु को स्पष्ट करने के लिए निम्न बिन्दुओं को पढ़ेः

- ❖ प्रथम विश्व युद्ध के दौरान पुरुषों के बीच सिगरेट धूम्रपान का पता लगा ।
- ❖ स्वास्थ्य के परिणामों को 50 के दशक में देखा गया और 60 के दशक में पुष्टि हुई ।
- ❖ 60 के दशक में सिगरेट कम्पनियों ने कहा कि महिलायें धूम्रपान कर रही थी लेकिन, फेफड़ों के कैंसर की शिकायत नहीं मिल रही हैं ।
- ❖ महिलाओं ने द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान धूम्रपान शुरू किया ।
- ❖ 80 के दशक के उत्तरार्द्ध में फेफड़ों का कैंसर महिलाओं के बीच मृत्यु का सबसे बड़ा कारण बन गया–उदाहरण हेतु संयुक्त राज्य अमेरिका में स्तन कैंसर को भी पीछे छोड़ दिया गया ।
- ❖ वर्तमान में पुरुषों के बीच फेफड़ों का कैंसर घटता हुआ दिख रहा है लेकिन, महिलाओं के बीच अभी भी यह तेजी से बढ़ रहा है ।
- ❖ भारत में गुटखा - सेवन 1980 के दशक में शुरू हुआ, और मुँह के कैंसर के रूप में इसके स्वास्थ के परिणाम महामारी के रूप में 2000 के दशक में प्रकट हुए ।

### 10. तम्बाकू थोड़ा हो या ज्यादा दोनों ही रूप में हानिकारक है।

चूँकि तम्बाकू एक मीठा जहर है; इसलिये तम्बाकू का कम खुराक भी गलत है ।

### 11. प्रत्येक गतिविधि और उत्पाद में कुछ जोखिम होता है । तम्बाकू और धूम्रपान के बारे में इतना हंगामा क्यों?

तम्बाकू दुनिया का एकमात्र पदार्थ है,जो मीठा जहर है। जिसके कारण बीमारी और मृत्यु होती है। जबकि,केवल निर्माता के निर्देशों और ब्यौरों के अनुसार ही तम्बाकू का सेवन किया जाता है।

### 12. लेकिन, तम्बाकू मुझे बहुत आनंद देता है । मुझे इस अति आनंद हेतु थोड़ा जोखिम लेने में कोई फर्क नहीं पड़ता है ।

जोखिम छोटा नहीं है । भारत में तम्बाकू सेवन से लगभग 1.25 मिलियन लगभग 1 करोड 25 लाख लोगों की मृत्यु प्रति वर्ष होती है । इनमें से 900,000 लोगों की मृत्यु धूम्रपान के कारण; जबकि 350,000 लोगों की मृत्यु; धूम्ररहित तम्बाकू उत्पादों के सेवन के कारण होती हैं ।

यह संख्या हवाई दुर्घटनाओं, ट्रेन दुर्घटनाओं, दवाओं के दुरूपयोग, हत्याओं, आत्महत्याओं, आग और एड्स के संयुक्त कारण होने वाली मृत्यु से अधिक है ।

### 13. तम्बाकू - सेवन करने वाले लोगों की समय पूर्व (अकाल) मृत्यु होती है ।

धूम्रसहित उत्पादों का सेवन करने वाले 50 प्रतिशत लोगों की मृत्यु जल्दी होती है । उसी तरह, जो लोग धूम्ररहित तम्बाकू उत्पादों का सेवन करते हैं, उनकी मृत्यु भी जल्दी होती है।

### 14. मुझे धूम्रपान करने का अधिकार है, भले ही यह मुझे हानि पहुँचाए । इससे दूसरों को परेशान क्यों होना चाहिए?

तम्बाकू - धूम्रपान के प्रभाव, गैर–धूम्रपानकर्त्ताओं के बीच फेफड़ों के कैंसर का कारण हो सकता है। छोटे बच्चे सबसे असुरक्षित होते हैं–वे श्वसन समस्याओं और दमा के दौरे से अधिक पीड़ित होते हैं । धूम्रपान आग का कारण हो सकता है, जिससे लकड़ी में आग लगता है, वनों की कटाई और वायु की गुणवत्ता खराब होती है; और तम्बाकू पैकेजिंग और थूक के चिन्ह पर्यावरण प्रदूषण बढाने में योगदान देते हैं।

### 15. मैं अभी भी दूसरों को परेशान किये बिना धूम्रपान कर सकता हूँ । एक स्वतंत्र व्यक्ति के रूप में, मेरे पास एक विकल्प है और मैं धूम्रपान करना चुनता हूँ ।

गलत–धूम्रपानकर्त्ताओं के पास कोई विकल्प नहीं है। तम्बाकू में निकोटीन होता है, जो ज्ञात सब व्यसनी पदार्थों में से एक है।

### 16. तम्बाकू में पाये जाने वाले हानिकारक रसायनें क्या हैं?

कृपया परिशिष्ट 'ई' का संदर्भ लें; तम्बाकू में पाये जाने वाले हानिकारक पदार्थों की सूची उससे दी गयी है।

### 17. तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज मध्य विद्यालयों पर क्यों ध्यान केन्द्रित करता है?

एक ऐसा कार्यक्रम बनाने का लक्ष्य है, जिसे वर्तमान प्रणाली में एकीकृत किया जा सके। कार्यक्रम का परीक्षण करने का एक अच्छा तरीका समूह समन्वयकों से प्रशिक्षकों और तम्बाकू मुक्ति के नेताओं के रूप में शुरू करना है ।

### 18. प्रधानाध्यापकगण ही क्यों? वे अन्य प्रशासनिक जिम्मेवारियों के साथ बहुत व्यस्त हैं ।

प्रधानाध्यापकगण समाज में आदर्श हैं । वे शिक्षकों, हमारे बच्चों और समाज के आदर्श के रूप में हैं। प्रधानाध्यापकगण कार्यक्रम को कार्यान्वित करने में एक चयनित शिक्षक को नामित करके उसके समर्थन का विकल्प चुन सकते हैं । इस कार्यक्रम से प्रधानाध्यापकों को लाभ होता है साथ ही, उन्हें भारत सरकार के तम्बाकू निवारण के प्रयासों (कोटपा) और स्वच्छ भारत अभियान को सख्ती से लागू करने में सक्षम बनाता है।

**19. तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम कैसे तम्बाकू मुक्त समाज का नेतृत्व करेगा ?**

शिक्षकगण हमारे समाज में आदर्श और अत्यधिक सम्मानित व्यक्ति होते हैं। वे तम्बाकू के खतरों को समझते हैं विद्यालय वे नेतृत्व प्रदान करने के लिए अग्रलिखित कार्य कर सकते हैं। तम्बाकू - परित्याग कर, परिसर में तम्बाकू - सेवन को रोककर, तम्बाकू पर प्रतिबंध लगाने के सरकारी प्रयासों को सफल बना कर, वे अन्य शिक्षकों, उनके विद्यार्थियों, और अपने परिवारों और समुदायों के लिए एक स्वस्थ्य आदत का नेतृत्व कर सकते हैं ।

**20. यदि हमारे वरिष्ठगण तम्बाकू-सेवन कर रहे हैं। तो हम उन्हें रोकने हेतु कैसे कह सकते हैं।**

हम अपने वरिष्ठगणों को यह बताएं कि हम अपने जीवन में उनकें महत्व को समझते हैं, और उनका सम्मान करते हैं, उनके प्रति हमरा मोह भी है। इसलिये, उनके स्वास्थ्य और कल्याण की कामना चाहते हैं। साथ ही वरिष्ठ और आदर्श के रुप में बच्चों द्वारा उनका अनुकरण किया जाता हैं। इसलिये एक आदर्श और उपयुक्त व्यावहार करने के लिये एक उदाहतण के रूप में उनका कार्य हैं। इसलिए आग्रहभाव से उन्हें तम्बाकू - सेवन परिव्याग हेतु कह सकते हैं।

**21. यदि विद्यार्थीगण विद्यालयों में तम्बाकू सेवन करना चाहते हैं और उनके माता–पिता द्वारा भी तम्बाकू सेवन को समर्थन दिया जाता हैं तो क्या होगा?**

हम याद दिलानेवाले कुछ दृश्यों जैसे एक स्वच्छ विद्यालय परिसर रखना, साथ ही वाल पेंटिंग्स और समुदाय के लिए दिखाए जाने वाले अन्य संदेशों के उपयोग से शुरू कर सकते हैं । हम बल भी दे सकते हैं कि सरकार ने विद्यालय परिसरों में तम्बाकू को प्रतिबंधित कर दिया है इसलिए हम सरकार की उम्मीदों और अधिनियमों का अनुपालन कर रहे हैं । कई बिन्दुओं पर विद्यालयों के प्रधान और शिक्षकों को विद्यार्थियों के साथ सख्त होना चाहिए । तम्बाकू का गैर–सेवन एक अत्यंत महत्वपूर्ण बिन्दु है, जिस पर विद्यालय को निश्चित ही अत्यंत सख्त होना चाहिए ।

## K. सरकारी तम्बाकू - परित्याग सम्पर्क संख्यायें और संसाधन एवं - रोकथाम सम्पर्क संख्या (011-22901701)

❖ भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय; विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO);और अंतरराष्ट्रीय दूरसंचार संघ (ITU) द्वारा प्रायोजित है।

❖ 'स्वस्थ रहें, गतिशील रहें' सेवनकर्त्ताओं को जारी एल्गोरिद में आधारित संदेश के अतिरिक्त हस्तक्षेप के साथ लक्षित तिथि के आधार पर उन्हें परित्याग में सहायता प्रदान करता है।

❖ तम्बाकू - सेवनकर्त्ताओं को तम्बाकू - परित्याग से मुकाबला करने हेतु प्रोत्साहन, समर्थन और सलाह प्राप्त होता है । उदाहरण के लिए:–

- निःशुल्क टेलीफोन नम्बर पर एक मुख्य शब्द ''क्रेव'' के साथ एक संदेश भेजें ।
- कुछ सेकेण्ड्स के बाद । संदेश के माध्यम से उन्हें यह बताते हुए एक जवाब मिलता है कि सिगरेट हेतु प्रबल इच्छा क्या है और इसे कैसे रोकना है ।
- परिणामस्वरूप, धूम्रपान करने वालों में अब सिगरेट पीने की संभावना कम होती है ।

## राष्ट्रीय तम्बाकू - परित्याग सम्पर्क संख्या (1800–112–356)

- ❖ तम्बाकू - परित्याग के इच्छुक लोगों को मार्गनिर्देशन और सहायता करने के लिए
- ❖ तम्बाकू कैसे परित्याग करें पर व्यावहारिक सूचना, और अन्य व्यसन-रोकथाम के संसाधनों के संदर्भ के लिए व्यक्तिगत परामर्श की सेवा प्रदान करता है
- ❖ तम्बाकू सेवनकर्त्ताओं को उनके तम्बाकू - उपभोग के तरीके के आधार पर उनके परित्याग हेतु व्यक्गित योजना तैयार करने मे मदद करता है।
- ❖ टेलीफोनकर्त्ता अंग्रेजी, हिन्दी, मराठी, गुजराती और बंगाली में तम्बाकू - रोकथाम संबंधी परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।
- ❖ ऑन–ग्राउंड समर्थन के इच्छुक टेलीफोनकर्त्ता को भारतीय दंत संघ (IDA) के स्थानीय तम्बाकू हस्तक्षेप पहल (TII) केन्द्र में भेजा जाता है । प्रत्येक केन्द्र में, तम्बाकू रोकथाम में प्रशिक्षित दंत चिकित्सक तम्बाकू सेवनकर्त्ताओं को उनके व्यसन को छोड़ने और उनकी स्वास्थ्य सुधार करने में मदद करते हैं।
- ❖ इस निःशुल्क सेवा का उपयोग सभी तम्बाकू - सेवनकर्त्ताओं के द्वारा तथा उनके मित्रों और परिवारों के द्वारा और यहां तक कि स्वास्थ्य की देखभाल करने वाले इच्छुक चिकित्सकों के द्वारा अपने रोगियों को रोकथाम के उपचार उपलब्ध कराने हेतु किया जा सकता है।

## L. तम्बाकू - परित्याग लक्षणों से निपटने के लिए सुझाव

### ❖ तम्बाकू के लिए प्रबल इच्छा

- तम्बाकू - सेवन से होनेवाले नुकसान के बारे में स्वंय को स्मरण करायें ।
- तम्बाकू - परित्याग के लाभों के बारे में सोंचे ।
- 3–5 मिनट के लिए रूकें, गहरी साँस लें या टहलें और तम्बाकू - सेवन की मॉग की भावना के गुजर जाने का इंतजार करें ।
- स्मरण रखें कि तम्बाकू - तलब की प्रबल इच्छा गुजर जायेगी ।
- जब आप तम्बाकू चबाना चाहते हों तो च्यूगम, लौंग या ताजा फल चबायें ।

### ❖ चिड़चिड़ापन

- प्राणायाम का प्रयास करें ।
- टहलने या अन्य व्यायाम करें।
- आप चिड़चिड़ा हों तो दूसरों से अपने प्रति धैर्य बनाये रखने हेतु कहें ।

❖ **कब्ज**

- ज्यादा मात्रा में सब्जियाँ, रोटियाँ और फल खायें।
- बहुत पानी पीयें।
- त्रिफला का चुर्ण लें।

❖ **भूख**

- नियमित रूप से भोजन करें। तम्बाकू तलब की प्रबल इच्छा भूख को भूला सकता है।
- तम्बाकू - परित्याग पर कायम रहने के दूसरे सप्ताह तक, भोजन स्वादिष्ट लगेगा।

❖ **सिरदर्द**

- योगाभ्यास या अन्य ध्यान तकनीक का प्रयास करें।
- प्राणायाम का प्रयास करें।
- गर्म पानी में स्नान करने का प्रयास करें।

❖ **उन परिस्थितियों से निपटना जिसमें लोगों को तम्बाकू - सेवन करने की तरह महसूस होता है।**

- उन परिस्थितियों की पहचान करें और समय से पहले उनके साथ निपटने की योजना बनायें।
- सकारात्मकता पर ध्यान दें: सफलता के बारे में सोचें, जिसे आपने अब तक तम्बाकू -सेवन के परहेज से किया है और दिन - प्रतिदिन इसे कायम रखने हेतु जारी रखें ।

## M. तम्बाकू परित्याग के पाँच चरण

### चरण 1: तम्बाकू - परित्याग हेतु अपने कारणों को जानें।

❖ तम्बाकू - सेवन करने के नकारात्मक स्वास्थ्य, आर्थिक और सामाजिक परिणाम ।

❖ तम्बाकू - परित्याग के लाभ-लम्बे जीवन जीने की इच्छा, तथा बच्चों के लिए एक अच्छा आदर्श बनने की चाहत।

❖ अप्रत्यक्ष धूम्रपान से बच्चों और परिवार के सदस्यों की रक्षा करना।

❖ तम्बाकू - सेवन नहीं करके पैसे बचाना।

### चरण 2 : तम्बाकू - परित्याग हेतु एक तिथि चुनें ।

❖ तम्बाकू - परित्याग हेतु एक तिथि चुनना अति आवश्यक है।

❖ तम्बाकू - परित्याग की तिथि जल्द तय करना स्वास्थ्य हेतु बेहतर है ।

❖ कुछ लोग शादी की सालगिरह या बच्चे का जन्मदिन जैसी विशेष तिथि चुनना पसंद करते हैं ।

❖लोग तम्बाकू - परित्याग हेतु कोई तिथि चुन सकते हैं लेकिन, बहुत तनावपूर्ण दिवस / तिथि नहीं चुनना चाहिए । समारोह की अवधि (प्रमुख छुट्टियों या महत्वपूर्ण दिवसों, शादियों के आसपास) की तिथियाँ चुनौतियों से भरा होता है ।इसलिए ऐसी तिथियों का चयन करें जो तम्बाकू परित्यागी को मदद कर सके।

❖तम्बाकू - परित्याग की तिथि से पहले, सभी तम्बाकू उत्पादों को फेंक दें और घर तथा वाहन में किसी भी तम्बाकू की गंध से छुटकारा पाने का प्रयास करें—इससे तम्बाकू - सेवन करने हेतु संकेत समाप्त हो जायेंगे ।

❖तम्बाकू - परित्याग हेतु एक सहायक प्रणाली बनाने के लिए तम्बाकू परित्याग की तिथि औरे फैसले के बारे में अपने मित्रों और परिवार को सूचित करें।

## चरण 3 : सकारात्मक व्यक्ति का समर्थन प्राप्त करें।

❖मित्रों या प्रियजनों को तम्बाकू - परित्याग की तिथि चुनने में मदद करें।

❖तम्बाकू - सेवनकर्त्ता के घर और संबंधित वाहनों से सभी तम्बाकू उत्पाद को फेंक दें।

❖याद रखें कि तम्बाकू - सेवनकर्त्ताओं को तम्बाकू - परित्याग में समय अधिक लगता है। अतः अपने प्राप्त समर्थन के साथ धैर्य पूर्वक रहें।

❖**सकारात्मक बनें** : तम्बाकू सेवनकर्त्ताओं को यह बतायें कि आपके द्वारा किये जा रहे प्रयासों की सराहना करते हैं ।

❖**विश्वास दिलायें** : किसी के तम्बाकू परित्याग की इच्छाशक्ति को कम मत समझें । यहाँ तक कि अगर मित्र या परिवार के सदस्य ने तम्बाकू परित्याग की कोशिश की है और असफल हुए हैं, तो निराशा न लें ।

❖उन्हें तम्बाकू - परित्याग से उत्पन्न लक्षणों से निपटने में मदद करें और उनके व्यक्तिगत प्रक्रिया से निराश ना हों।

## चरण 4: अपनी दिनचर्या बदलें ।

❖अगर हर सुबह चाय पीने के बाद कोई सिगरेट धूम्रपान करता है, तो तम्बाकू - परित्याग के बाद कुछ दिनों के लिए उन्हें सुबह में कुछ अन्य पेय पीना चाहिए ।

❖अगर कोई किसी विशेष रास्ते पर स्थित किसी खास दुकान से तम्बाकू को खरीदता है तो वह उस दुकान से बचने और तम्बाकू खरीदने के प्रलोभन से बचने हेतु वैकल्पिक रास्ता लेने का प्रयास कर सकते हैं ।

❖तम्बाक - सेवन करनेवाले अन्य लोगों से दूर रहें और उन परिदृश्यों से बचें, जिनमें तम्बाकू—सेवन की उम्मीद है ।

❖नये कौशल सीखना और नये शौक बनाना तम्बाकू—सेवन करने के आग्रह से लड़ने में मदद करता है ।

## चरण 5 : 'नही' कहना सीखें ।

❖तम्बाकू-परित्याग की प्रक्रिया का महत्वपूर्ण हिस्सा तम्बाकू-सेवन से इंकार करना जारी रखना है। जब दूसरों द्वारा तम्बाकू पेश किया जाता हैं ।

# N. व्यसन छोड़ों

## (तम्बाकू छोड़ने के लिये मार्गदर्शिका)

### जिन्दगी में जोखिम कई हैं।

❖ सड़क पर चलते हुए आपको कार टक्कर मार सकती है।

❖ रेल पटरी पार करते हुए आपकी मौत हो सकती है।

❖ गंदा पानी पीने से आपका पेट खराब हो सकता है।

❖ वायु प्रदूषण से आपको फेफड़ों का कैंसर, फेफड़ों की अन्य तकलीफे या ह्रदय रोग हो सकता है।

❖ तम्बाकू-सेवन या ध्रुमपान से आपको मुँह का कैंसर या अन्य बीमारियाँ हो सकती हैं।

### जब आप दुर्घटनाओं और बीमारियों से बचने के लिए कई सावधानियाँ बरतते हैं।

❖ साधारणतया आप ट्रैफिक के प्रति होशियार रहते हैं।

❖ साधारणतया ट्रैफिक के खतरे से बचने के लिये आप पुल चढ़ कर ही उस पर जाते हैं।

❖ असुरक्षित पानी पीने से आप बचते है।

❖ ट्रैफिक में होने पर आप चेहरे पर रूमाल लगा लेते हैं।

❖ कैंसर से बचने के लिए आप सलाद और फलों का सेवन करते हैं।

❖ तंदरूस्त रहने के लिए आप हेल्थ क्लब भी जाते हैं। नियमित व्यायाम करते हैं।

### तब फिर क्या आप तम्बाकू–सेवन या ध्रूमपान छोड़ने के लिए तैयार हैं ?

❖ तो क्या आप ध्रूमपान या तम्बाकू - सेवन करते हैं, और इनसे छुटकारा पाना चाहते हैं...

❖ शायद आप सोचते होंगे कि तम्बाकू - सेवन से छुटकारा पाना मुश्किल है

❖ लेकिन,भरोसा रखिए, आप तम्बाकू - सेवन का तरित्याग कर सकते है।

### यह मार्गदर्शिका तम्बाकू परित्याग में कैसे आपकी सहायता कर सकती है ?

❖यह मार्गदर्शिका धूम्रपान या तम्बाकू–सेवन से छुटकारा पाने की योजना बनाने में आपकी सहायक बनेगी।

❖इस मार्गदर्शिका में उन लोगों की सलाह शामिल है, जिन्होंने स्वयं धूम्रपान और तम्बाकू–सेवन की लत से छुटकारा पाया है।

❖शायद आपको यह तो पता ही है कि तम्बाकू की लत से सेहत खराब होती है, परन्तु छुटकारे के लिए आपको अपने व्यक्तिगत कारणों का भी पता लगाना होगा। बीमारियों से डरने के बजाय, आपकी इच्छाशक्ति और व्यक्गित संकल्प आपको अधिक प्रेरित करेंगे।

## क्या तम्बाकू - सेवन से छुटकारे के लिए और कारण चाहिए?

❖**एक महंगी लत** : इन लतों में पैसा लगता है। तम्बाकू के पदार्थो पर आप एक साल में कितना खर्च करते हैं? सोचें, तम्बाकू के बजाय उन पैसों से आप क्या कर सकते थे?

❖**क्या आप जानते हैं कि** : आपके मुँह से धूम्रपान या तम्बाकू की बदबू आती है। आप खुद उस बदबू के आदी हो गये हैं, पर दूसरों को पता चल जाता है।

❖अपने दाँतों को देखें क्या वे तम्बाकू–सेवन से पीले पड़ गये है? मंजन या टूथपेस्ट से यह पीलापन नहीं जाता। अपने मसूड़ों को देखें, तम्बाकू के कारण वे ढीले पड़ रहे हैं। और ऐसी जगह पर बदबूकारक कीटाणु पनपते हैं।

❖ आपके छोड़े गए सिगरेट या बीड़ी के टुकड़े और तम्बाकू की पीक से गंदगी फैलती है। क्या आपके कपड़ों या सोफे में सिगरेट से छेद हुए हैं? क्या आपने कभी अपने कपड़ों में तम्बाकू के दाग लगाए हैं?

## तम्बाकू की लत आपको खुद के लिए कितनी महत्वपूर्ण लगती है ?

## (नीचे दी हुई चेकलिस्ट में जो उपयुक्त हो उस बॉक्स में निशान लगा कर पता करें)

- ☐ मुझे धूम्रपान या तम्बाकू - सेवन से अब वैसी परेशानी या घबराहट नहीं होती जैसी शुरूआत में होती थी।
- ☐ मैं अब तम्बाकू का उपयोग अधिक मौकों पर और अलग–अलग स्थितियों में करने लगा हूँ।
- ☐ मैंने अब और ज्यादा जोरदार तम्बाकू पदार्थ अपना लिया है।
- ☐ मैं नियमित रूप से अपनी तम्बाकू की पीक निगल लेता हूँ और धूम्रपान का धुआँ पी जाता हूँ।
- ☐ मैं कभी–कभी मुँह में तम्बाकू रखे हुए ही सो जाता हूँ।
- ☐ मैं सुबह उठते ही धूम्रपान करता हूँ/तम्बाकू खाता हूँ।
- ☐ मुझे तम्बाकू - सेवन के बगैर कुछ घंटों से अधिक समय व्यतीत करना मुश्किल लगता है।
- ☐ मुझे तम्बाकू - सेवन के बगैर रह जाने पर उसकी बड़ी जोर से तलब लगती है।
- ☐ ऊपर के बॉक्सों में जितने ज्यादा निशान होंगे उतनी ही अधिक संभावना है कि आप को लत पड़ चुकी है। आपके लिए यह विश्वास करना कठिन होगा कि आप एक निकोटिन व्यसनी हैं, पर संभावना यही है कि आप व्यसनी बन चुके हैं।

## तम्बाकू सेवन से छुटकारा पाने का निर्णय लें।

❖ तम्बाकू–सेवन से छुटकारा पाने के लिए आपको कमर कसनी पड़ेगी ताकि शुरूआती कुछ सप्ताह आप बगैर तम्बाकू के निकाल सकें।

❖ तम्बाकू–सेवन की लत छोड़ने के अपने कारणों को जाने व परखें, मित्रों आदि के बाहरी प्रभावों को हावी न होने दें। याद रखें, सच्चे दोस्त एक दूसरे की सेहत का ख्याल रखते हैं।

❖ तम्बाकू–सेवन से छुटकारे के अपने सभी कारणों पर ध्यान दें– क्या नीचे लिखे कारणों में से कोई आपके लिए महत्वपूर्ण है?

☐ स्वास्थ्य की समस्याओं से बचने के लिए।

☐ पैसे बचाने के लिए।

☐ मुझमें भी कुछ करने का दम है, यह जताने के लिए।

☐ अपने किसी प्रिय को खुश करने के लिए।

☐ मेरे मुँह में सफेद दाग/छाले पड़ गये हैं।

☐ मुझे खाँसी होती रहती है/साँस भर जाती है।

☐ अपने बच्चों के सामने एक अच्छा उदाहरण पेश करने के लिए।

☐ दाँतों व मसूड़ों की तकलीफों से दूर रहने के लिए।

☐ मेरे विद्यालयों या काम की जगह पर तम्बाकू का सेवन मना है।

☐ मैं नहीं चाहता/चाहती कि यह लत मुझ पर हावी हो जाए।

☐ मेरे धूम्रपान करने से आसपास के लोगों को नुकसान पहुँचता है; सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान

☐ करन या थुकने पर गंदगी फैलती है।

☐ मेरे डॉक्टर ने यह लत छोड़ देने को कहा है।

## तम्बाकू–सेवन से छुटकारा के लिए एक दिन तय कर लें

## यह दिन निश्चित करने में देर न करें, लेकिन अपने आपको उचित समय दें ताकि -

- शारीरिक और मानसिक रूप से आप खुद को छुटकारा पाने के लिए तैयारी कर सके।
- निश्चित तिथि से पहले तक जब भी आपको तम्बाकू की तलब अधिक हो, आप उसे आधी मात्रा मे ही लें।
- छुटकारे के लिए कोई कम तनाव वाला दिन चुन लें।

## आप अपने ट्रिगरों या उत्तेजकों को पहचानें

- वे कौन - कौन से मौके और स्थान हैं, जहाँ आप साधारणतया धूम्रपान या तम्बाकू - सेवन करते है?
- ये ही आपके उत्तेजक हैं। इन्हीं से आपको तम्बाकू की याद आती है।
- इनमें से छाँटकर तीन सबसे तेज उत्तेजकों को अलग पन्ने पर 'मेरी योजना' में लिख लीजिए।
- इन मौकों पर तम्बाकू - सेवन या धूम्रपान से बचें।
- शराब, सुपारी और पान मसाला आदि से बचें, क्योंकि ये भी संभावित उत्तेजक हैं और नुकासानदेह तो हैं ही।
- इनकी जगह शेंगदाना (मुंगफली), चना या सौंफ, इलायची, लौंग जैसे मुखवासों का उपयोग करें।
- भरपुर पानी पीयें।

### मेरी योजना

### तम्बाकू - सेवन से छुटकारा पाने के लिए मेरे अपने कारण

..............................................................................................................................
..............................................................................................................................
..............................................................................................................................
..............................................................................................................................
..............................................................................................................................
..............................................................................................................................
..............................................................................................................................

### तम्बाकू - सेवन से छुटकारे के लिए मेरी निश्चित तिथि

दिन माह वर्ष

..............................................................................................................................
..............................................................................................................................

### मेरे सबसे जोरदार उत्तेजक

..............................................................................................................................
..............................................................................................................................
..............................................................................................................................
..............................................................................................................................
..............................................................................................................................
..............................................................................................................................
..............................................................................................................................

## तम्बाकू–सेवन से छुटकारा दिवस से पूर्व का दिन

### ''अपने समर्थकों का एक मजबूत दल बनाएँ''

- ❖ अपने समर्थक दल को बताकर रखें कि तम्बाकू छोड़ने के बाद एक या दो सप्ताह के दौरान आप चिड़चिड़े हो सकते हैं।
- ❖ उनसे सहनशील रहने का अनुरोध करें।
- ❖ उनसे अनुरोध करें कि आपके तम्बाकू छोड़ने के निर्णय में जब भी कोई परेशानी आ जाए तो वे धैर्यपूर्वक आपकी बात सुनें, आपके साथ रहें और हौसला बढ़ाये।
- ❖ उन्हें बतायें कि वे कैसे आपकी मदद कर सकते हैं।

### तम्बाकू–सेवन छुटकारा दिवस

- ❖ तम्बाकू - सेवन छुटकारा दिवस के दिन अपनी सारी तम्बाकू फेंक दें।
- ❖ इस विशेष शुभ दिवस की शुरूआत सुबह की सैर से करें।
- ❖ नाश्ते के समय किसी अलग जगह पर बैठें।
- ❖ व्यस्त तथा कार्यरत रहें।
- ❖ जब भी तलब लगे तो सौंफ, इलायची या ऐसे ही अन्य निर्दोष विकल्पों का उपयोग करें।
- ❖ छुटकारे के लिए अपने आपको पुरस्कृत करें इसे एक विशेष दिवस के रूप में मनाये।

## आपका पहला सप्ताह

### ''तम्बाकू परित्याग के लक्षणों से मुकाबला''

**तम्बाकू की तलब :** छुटकारे के फायदों का ध्यान रखें। 3–5 मिनट रूकें, गहरी साँस ले और थोड़ा टहले, तलब चली जाएगी।

**चिडचिड़ाहट :** उस परिस्थिति से दूर हट जाएं, गहरी साँस लें और कसरत करें। दूसरों से सहनशील रहने का अनुरोध करें।

**कब्जियत :** भोजन में चपाती सब्जियाँ और फलअधिक लें। पानी अधिक पीयें।

**भूख :** नियमित भोजन करें। कभी–कभी भूख के कारण भी ऐसा लगता है, मानो तलब लगी हो।

**मीठे की तलब :** केला, किशमिश, अमरूद आदि मीठे फल खायें।

**सरदर्द :** आराम करने की और ध्यान करने की तकनीकें अपनायें। ठंडे पानी के छींटे मारे।

## आपका दूसरा सप्ताह

### "उत्तेजकों से सामना"

❖पहले से योजना बना लें ताकि उत्तेजकों से मुकाबले के लिए आपकी तैयारी पक्की रहें।

❖**तम्बाकू की तलब** : यह तलब भी पहले सप्ताह जितनी ही जोरदार हो सकती है, परंतु अब यह कम बार आयेगी और जल्दी ही चली जायेगी।

❖**खुराक** : आपके खाने में स्वाद बढ़ जायेगा।

❖**आत्मविश्वास** : आत्मविश्वास में बढ़ोत्तरी होगी। जिस इच्छाशक्ति और कौशल ने पहले सप्ताह में आपका साथ दिया था, उन्हीं का उपयोग करते रहें।

### तम्बाकू से आजादी पाने के कुछ नुस्खे ।

❖यदि आप दो सप्ताह तक तम्बाकू से आजाद रह पायें तो जान लें कि आप इस लत पर विजय हासिल कर सकते हैं। इन्हीं सफल कोशिशों को आगे बढ़ाते रहें।

❖तम्बाकू - सेवन के लिए ललचा देने वाली स्थितियों से बचने के लिए पहले से तैयारी कर लें।

❖जब भी आप तनाव में हों तो याद रखें कि तम्बाकू किसी भी समस्या का हल नहीं है। अपने आप को मनपसंद कार्य में व्यस्त कर लें।

❖साधारणतया तम्बाकू पर आप जितना खर्च करते हैं, उतने पैसे एक गुल्लक में अलग रख कर देखें कि आप कितना पैसा बचा रहे हैं। फिर, निश्चय करें कि उन पैसों से आप क्या करेंगे।

### यदि आप चूक जाएं तो

❖प्रयास करें कि एक बार भी चूक ना हो। लेकिन, अगर चूक हो जाय तो तुरंत वापस अपने मार्ग पर आ जायें।

❖अपने आपको दोष ना दें और हिम्मत भी ना हारें।

❖कोई भी बची हुई तम्बाकू हो तो फेंक दे।

❖हालांकि, कुछ लोग अपने पहले ही प्रयत्न में विजय पा लेते हैं, परंतु अधिकतर लोगो जो हमेशा के लिए तम्बाकू परित्याग कर चुके हैं, को विजय कुछ प्रयत्नों के बाद ही प्राप्त होती है।

### अपनी सफलता का उत्सव मनाएँ

❖यदि तम्बाकू के बगैर आप तीन सप्ताह पूरे कर लेते हैं। तो अपने समर्थक दल के साथ उस सफलता की खुशी मनायें– गुल्लक में जो पैसा बचाये थे, उनका उपयोग आप अब कर सकते हैं।

❖इसी प्रकार एक महीना पूरा करें और अपने आप से फिर वादा करें कि वापस कभी भी तम्बाकू - सेवन नहीं करेंगे।

❖तम्बाकू - सेवन से छुटकारे के इच्छुक अन्य लोगों की मदद करने का प्रयास करें।

❖हर महीने अपना निश्चय दोहराएं ।

- ❖ अपने आप से वादा करें कि कभी भी किसी भी रूप में तम्बाकू का उपयोग नहीं करेंगे।
- ❖ तम्बाकू के दाग निकलवाने के लिए किसी दाँतों के डॉक्टर से अपने दाँत साफ करवा लें।

## स्वास्थ्य को तम्बाकू से होने वाले बड़े खतरे

- ❖ हृदय रोग – धूम्रपान, चबाने वाला तम्बाकू
- ❖ पुरानी खाँसी – धूम्रपान
- ❖ टी.बी. – धूम्रपान
- ❖ फेफड़ों का कैंसर – धूम्रपान
- ❖ अन्य कैंसर – तम्बाकू की कोई भी लत
- ❖ कम उम्र में मृत्यु – तम्बाकू - सेवन करने वाले में अधिकतर होती है।

## तम्बाकू - सेवन–छुटकारे से होने वाले फायदे

## तम्बाकू से छूटकारा आपको किस तरह फायदेमंद होगा?

- ❖ शुरूआत में ही आपको अच्छा लगने लगेगा।
- ❖ आप में अधिक शक्ति रहेगी।
- ❖ आपके मुँह से बदबू आना बंद हो जायेगी।
- ❖ स्वास्थ्य पर मंडराने वाले खतरे कम हो जायेंगे।
- ❖ आपकी आयु लम्बी होगी।
- ❖ तम्बाकू के धुँए या थूक से दूसरों को हानि पहुंचाने से आप बचेंगे।

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए कुछ और तरीके

- ❖ प्रतिदिन 30–40 मिनट या 20–20 मिनट दो बार घर के या कार्य क्षेत्र की जगह के आस–पास खुली हवा में टहलें, या काम पर जाते समय लम्बी दूरी वाले रास्ते से चलकर जायें।
- ❖ दिन में कभी भी 15 मिनट या अधिक समय ध्यान या प्रार्थना में लगायें।
- ❖ प्रतिदिन की खुराक में कच्ची सब्जियों और फलों की मात्रा बढ़ायें।
- ❖ खुराक में तेल, घी, शक्कर और नमक की मात्रा कम रखें।
- ❖ यदि आप साईकल या मोटर साईकिल (दुपहिया वाहन) चलाते हैं और तो हेलमेट पहनें।
- ❖ एड्स से बचाव के लिए स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं की सलाह पर अमल करें।
- ❖ दूसरों को तम्बाकू के उपयोग से रोकें।

## O. समय सारणी तालिका

### विद्यालय के लिए तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को समयावधि

| विषय–वस्तु और समयावधि | अवयव : विद्यालय तम्बाकू मुक्त नीति | अवयव : शिक्षकों हेतु समूह परिचर्याएँ | अवयव : शिक्षकों हेतु तम्बाकू निवारण का समर्थन | अवयव : पोर्स्टस/दीवार चित्रकारी | निगरानी साझा करना और उपलब्धियों का समारोह मनाना |
|---|---|---|---|---|---|
| विषय वस्तु–1<br>सितम्बर | • विद्यालय तम्बाकू–मुक्त नीति की समीक्षा करें।<br>• दीवार चित्रकारी किया गया है।<br>• सूचना पट्ट पर नीति को लगायें। | शिक्षकों के साथ परिचर्चा आयोजित करें।<br>• तम्बाकू–मुक्त शिक्षक,तम्बाकू–मुक्त समाज के बारे में आवधारणा ग्रहण करवाना।<br>• आदर्श के रूप में शिक्षक।<br>• हमारे जीवन में तम्बाकू सेवन का प्रभाव | • सरकारी परित्याग सम्पर्क संख्याओं और संसाधनों संबंधी परिशिष्ट 'के' को लगाये।<br>• प्रत्येक शिक्षक को एक 'व्यसन छोड़ो' परिशिष्ट 'एन' दें। | तीन दीवार चित्रकारी लगाये।<br>• तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन।<br>• विद्यालय तम्बाकू–मुक्त नीति<br>• तम्बाकू–निषेध चिन्ह विषय–वस्तु 1 का पोस्टर प्रदर्शित करें। | • विषय–वस्तु 1 की समीक्षा को पूरा कर व्हाट्सएप के माध्यम से समूह को भेजें।<br>• अगली बैठक/परिचर्चा में कागज की प्रतिलिपि के साथ आये। |
| विषय–वस्तु 2<br>अक्टूबर | • दीवार चित्रकारी पूरा करें।<br>• समीक्षा करें कि कैसे तम्बाकू - मुक्त शिक्षक, तम्बाकू - मुक्त समाज समूह परिचर्चा के दौरान सरकारी प्रयासों का समर्थन करता है।<br>• आवश्यकतानुसार विद्यालय के तम्बाकू नियंत्रण नीति के बारे में शिक्षकों, विद्यार्थियों और अतिथियों को स्मरण करायें। | शिक्षकों के साथ परिचर्चा आयोजित करें।<br>• तम्बाकू - सेवन का स्वास्थ्य पर कुप्रभाव<br>• धमुरहित तम्बाकू और अप्रत्यक्ष धूम्रपान के खतरे।<br>• तम्बाकू में पाये जाने वाले हानिकारक रसायन।<br>• मिथकों और तथ्यों। | तम्बाकू परित्याग करने वाले शिक्षकों को संदर्भ दें।<br>• व्यसन छोड़ो परिशिष्ट 'एन'<br>• सरकारी परित्याग सम्पर्क संख्याओं और संसाधनों संबंधी परिशिष्ट 'के'। | विषय–वस्तु 1 के अतिरिक्त विषय–वस्तु 2 संबंधी पोस्टर प्रदर्शित करें। | • विषय–वस्तु 2 की समीक्षा को पूरा कर व्हाट्सएप/व्यक्ति के माध्यम से समूह को भेजें।<br>• अगली बैठक/परिचर्चा में कागज की प्रतिलिपि के साथ आवें।<br>• मासिक बैठक के दौरान अन्य प्रधानाचार्यो और समूह के साथ सफलताओं और चुनौतियों को साझा करें। |
| विषय–वस्तु 3<br>नवम्बर | आवश्यकतानुसार विद्यालय के तम्बाकू नियंत्रण नीति के बारे में शिक्षकों, विद्यार्थियों और अतिथियों को स्मरण करायें। | शिक्षकों के साथ परिचर्चा आयोजित करें।<br>• परित्याग या कमी नहीं शुरू करने के कारणों का पता लगाये।<br>• परित्याग से होने वाले लाभ।<br>• एक तम्बाकू–मुक्त विद्यालय के लाभ।<br>• एक सहायक तम्बाकू–मुक्त वातावरण बनाना। | तम्बाकू परित्याग करने वाले शिक्षकों को संदर्भ दें।<br>• व्यसन छोड़ों परिशिष्ट 'एन'।<br>• सरकारी परित्याग सम्पर्क संख्याओं और संसाधनों संबंधी परिशिष्ट 'के'। | पिछले दोनों विषय–वस्तुओं के अतिरिक्त विषय–वस्तु 3 संबंधी पोस्टर्स प्रदर्शित करें। | • विषय–वस्तु 3 की समीक्षा को पूरा कर व्हाट्सएप/व्यक्ति के माध्यम से समूह को भेजें।<br>• अगली बैठक/परिचर्चा में कागज की प्रतिलिपि के साथ आवें।<br>• मासिक बैठक के दौरान अन्य प्रधानाचार्यो और समूह के साथ सफलताओं और चुनौतियों को साझा करें। |

# विद्यालय के लिए तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को समयावधि

| विषय–वस्तु और समयावधि | अवयव : विद्यालय तम्बाकू, मुक्त नीति | अवयव : शिक्षकों हेतु समूह परिचर्याएँ | अवयव : शिक्षकों हेतु तम्बाकू निवारण का समर्थन | अवयव : पोर्स्टस/दीवार चित्रकारी | निगरानी साझा करना और उपलब्धियों का समारोह मनाना |
|---|---|---|---|---|---|
| **विषय–वस्तु 4 दिसम्बर** | आवश्यकतानुसार विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण नीति के बारे में शिक्षकों, विद्यार्थियों और अतिथियों को स्मरण करायें। | शिक्षकों के साथ परिचर्चा आयोजित करें।<br>• परित्याग में होने वाली बाधाएं।<br>• परित्याग हेतु 5 चरण।<br>• परित्याग करने वाले किसी का समर्थन कैसे करें। | तम्बाकू परित्याग करने वाले शिक्षकों को संदर्भ दें।<br>• व्यसन छोड़ो परिशिष्ट एन'।<br>• सरकारी परित्याग सम्पर्क संख्याओं और संसाधनों संबंधी परिशिष्ट 'के'।<br>• समूह परिचर्चा के दौरान परित्याग करने हेतु 5 चरणों की समीक्षा करें। | पिछले विषय–वस्तुओं के अतिरिक्त विषय–वस्तु 4 संबंधी पोस्टर प्रदर्शित करें। | • विषय–वस्तु 4 की समीक्षा को पूरा कर व्हाट्सएप/व्यक्ति के माध्यम से समूह को भेजें।<br>• अगली बैठक/परिचर्चा में कागज की प्रतिलिपि के साथ आवें।<br>• मासिक बैठक के दौरान अन्य प्रधानाचार्यो और समूह के साथ सफलताओं और चुनौतियों को साझा करें। |
| **विषय–वस्तु 5 जनवरी** | आवश्यकतानुसार विद्यालय के तम्बाकू नियंत्रण नीति के बारे में शिक्षकों, विद्यार्थियों और अतिथियों को स्मरण करायें। | शिक्षकों के साथ परिचर्चा आयोजित करें।<br>• पुर्नवासी के साथ निपटने के तरीकें।<br>• तम्बाकू सेवन करने हेतु उत्प्रेरक और प्रबल इच्छा से कैसे निपटें।<br>• निकासी के माध्यम से जाने वाले किसी का समर्थन कैसे करें। | तम्बाकू परित्याग करनेवाले शिक्षकों को संदर्भ दें।<br>• व्यसन छोड़ो पुस्तिका।<br>• सरकारी परित्याग सम्पर्क संख्याओं और संसाधनों संबंधी परिशिष्ट 'के'। | पिछले विषय–वस्तुओं के अतिरिक्त विषय–वस्तु 5 संबंधी पोस्टर प्रदर्शित करें। | • विषय–वस्तु 5 की समीक्षा को पूरा कर व्हाट्सएप/व्यक्ति के माध्यम से समूह को भेजें।<br>• अगली बैठक/परिचर्चा में कागज की प्रतिलिपि के साथ आवें।<br>• मासिक बैठक के दौरान अन्य प्रधानाचार्यो और समूह के साथ सफलताओं और चुनौतियों को साझा करें। |
| **विषय–वस्तु 6 फरवरी** | आवश्यकतानुसार विद्यालय के तम्बाकू नियंत्रण नीति के बारे में शिक्षकों, विद्यार्थियों और अतिथियों को स्मरण करायें।<br>जश्न मनाएं कि आपका विद्यालय तम्बाकू–मुक्त है। | शिक्षकों के साथ परिचर्चा आयोजित करें।<br>• बचने और पुर्नवापसी से निपटने के तरीकें।<br>• तम्बाकू को नहीं कहना कैसे जारी रखें।<br>• विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति का प्रभाव।<br>• सफलता का जश्न मनाएं। | तम्बाकू परित्याग करनेवाले शिक्षकों को संदर्भ दें।<br>• व्यसन छोड़ो पुस्तिका।<br>• सरकारी परित्याग सम्पर्क संख्याओं और संसाधनों संबंधी परिशिष्ट 'के'। | पिछले विषय–वस्तुओं के अतिरिक्त विषय–वस्तु–6 संबंधी पोस्टर प्रदर्शित करें। | • विषय–वस्तु–6 की समीक्षा को पूरा कर व्हाट्सएप/व्यक्ति के माध्यम से समूह को भेजें।<br>• अगली बैठक/परिचर्चा में कागज की प्रतिलिपि के साथ आवें।<br>• मासिक बैठक के दौरान अन्य प्रधानाचार्यो और समूह के साथ सफलताओं और चुनौतियों को साझा करें। |

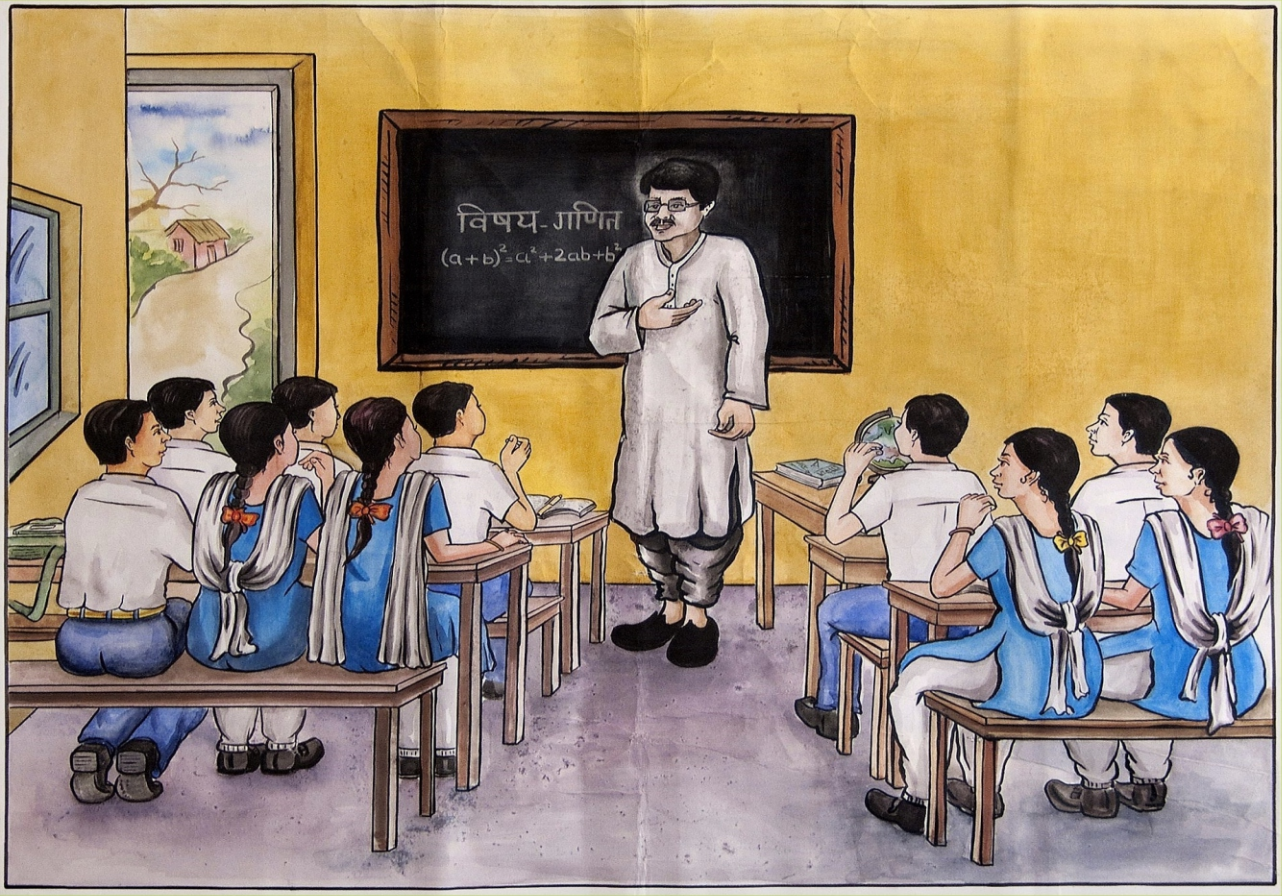
# पोस्टर परिशिष्ट

## तम्बाकू मुक्त शिक्षक,तम्बाकू मुक्त समाज

पोस्टर - संख्या : 1

# मै एक शिक्षक हूँ।
# मै तम्बाकू का प्रयोग नहीं करता हूँ।

तम्बाकू मुक्त शिक्षक
तम्बाकू मुक्त समाज




## मेरे तरह आदर्श बनो।

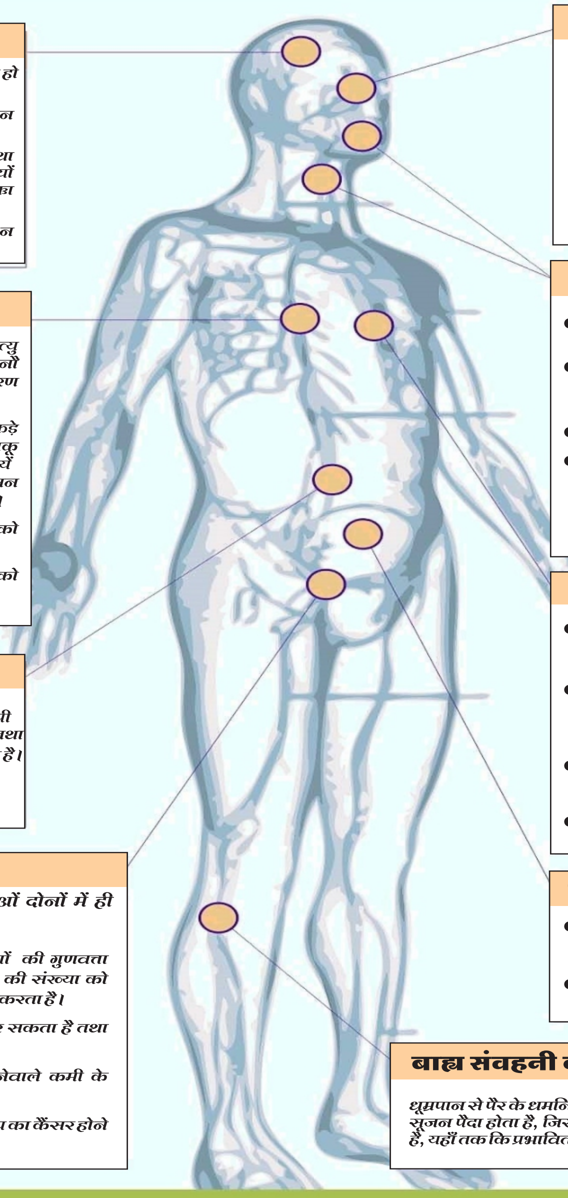
Healis
Sekhsaria Institute for Public Health

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

पोस्टर - संख्या : 2

# तम्बाकू सेवनकर्त्ता का शरीर

तम्बाकू मुक्त शिक्षक
तम्बाकू मुक्त समाज



## मस्तिष्क

- तम्बाकू सेवन के कारण मस्तिष्काघात हो सकता है।
- निकोटिन से सतर्कता तथा लघुकालीन याददाश्त बढ़ता है।
- निकोटिन कार्बन मोनोऑक्साइड तथा दूसरे रसायनिक पदार्थ रक्त वाहनियों को क्षति पहुँचाते हैं, जिससे रक्त का थक्का जमता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन व्यसनकारी होते हैं।

## फेफड़ा

- तम्बाकू सेवन, कैंसर से होनेवाले मृत्यु का सबसे प्रमुख कारण है। दस में से नौ फेफड़े का कैंसर तम्बाकू सेवन के कारण होता है।
- तम्बाकू में पाये जाने वाले रसायन फेफड़े के उत्तकों को क्षति पहुँचाते हैं। तम्बाकू सेवन के कारण वायु वाहिकायें संकुचित हो जाती हैं, जिससे श्वसन संबंधी दीर्घकालीन बीमारियाँ होती हैं।
- धूम्रपान अस्थमा तथा ब्रोंकाइटिस को और खराब कर देता है।
- तम्बाकू सेवन टी.बी. होने के खतरे को बढ़ा देता है।

## पेट

- पेट का कैंसर संसार का दूसरा सर्वव्यापी कैंसर है। तम्बाकू सेवन पेट के कैंसर तथा आंतों में घाव होने के खतरे को बढ़ा देता है।

## प्रजनन तंत्र

तम्बाकू सेवन पुरुषों तथा महिलाओं दोनों में ही प्रजनन क्षमता को घटा देता है।

- पुरुषों में तम्बाकू सेवन शुक्राणुओं की गुणवत्ता को प्रभावित करता है, शुक्राणुओं की संख्या को घटाता है तथा वीर्य की मात्रा को कम करता है।
- धूम्रपान शुक्राणुओं को विकृत कर सकता है तथा डी.एन.ए. को क्षति पहुँचाता है।
- धूम्रपान पुरुषों में उत्तेजना में आनेवाले कमी के खतरे को बढ़ा देता है।
- तम्बाकू सेवन महिलाओं में गर्भाशय का कैंसर होने के खतरे को बढ़ा देता है।

## आँख

- तम्बाकू आँख के पिछले हिस्से को अपरिवर्तनीय क्षति पहुँचाता है।
- यह मोतियाबिंद के विकसित होने के अवसर को बढ़ा देता है, यह एक ऐसी स्थिति है, जो अंधापन को जन्म दे सकती है।
- तम्बाकू के कुछ रसायन जैसे–अमोनिया और फॉर्मलडीहाईड आँखों में जलन पैदाकर परेशानी का कारण बनते हैं।

## मुँह और गला

- तम्बाकू सेवन मुँह और गले के कैंसर का मुख्य कारण है।
- चबानेवाले तम्बाकू से सब–म्यूकस फाइब्रोसिस होती है (कैंसर से पहले की स्थिति) जो बहुत कष्टदायक होती है।
- धूम्रपान से कंठ का कैंसर होता है।
- धूम्रपान और चबानेवाला तम्बाकू से साँस की बदबू, दाँतों के धब्बे और मसूढ़ों का ह्रास होता है।

## हृदय :

- तम्बाकू हृदयाघात (हार्ट अटैक) और हृदयशूल (एंजाइना) के खतरे को बढ़ा देता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन धमनियों को संकीर्ण करते हैं, एवं नुकसान पहुँचाते हैं, तथा रक्त के थक्का बनने की प्रक्रिया को बढ़ा देते हैं।
- सिगरेट में पाया जानेवाला कार्बन मोनोऑक्साइड हृदय में पहुँचने वाले ऑक्सीजन की मात्रा को कम कर देता है।
- निकोटिन हृदयगति और रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) को बढ़ा देता है।

## गर्भवती महिलायें

- तम्बाकू सेवन करनेवाली गर्भवती महिलाओं के गर्भस्थ शिशुओं का वजन गर्भकाल के दौरान घट जाता है।
- तम्बाकू सेवन के कारण प्रसव पूर्व एवं मृत शिशु के जन्म की संभावना बढ़ जाती है।

## बाह्य संवहनी बीमारियाँ

धूम्रपान से पैर के धमनियों, शिराओं और स्नायु तंत्रिकाओं में लहर एवं सूजन पैदा होता है, जिसके कारण रक्त का प्रवाह काफी कम हो जाता है, यहाँ तक कि प्रभावित पैर को काटना भी पड़ता है।

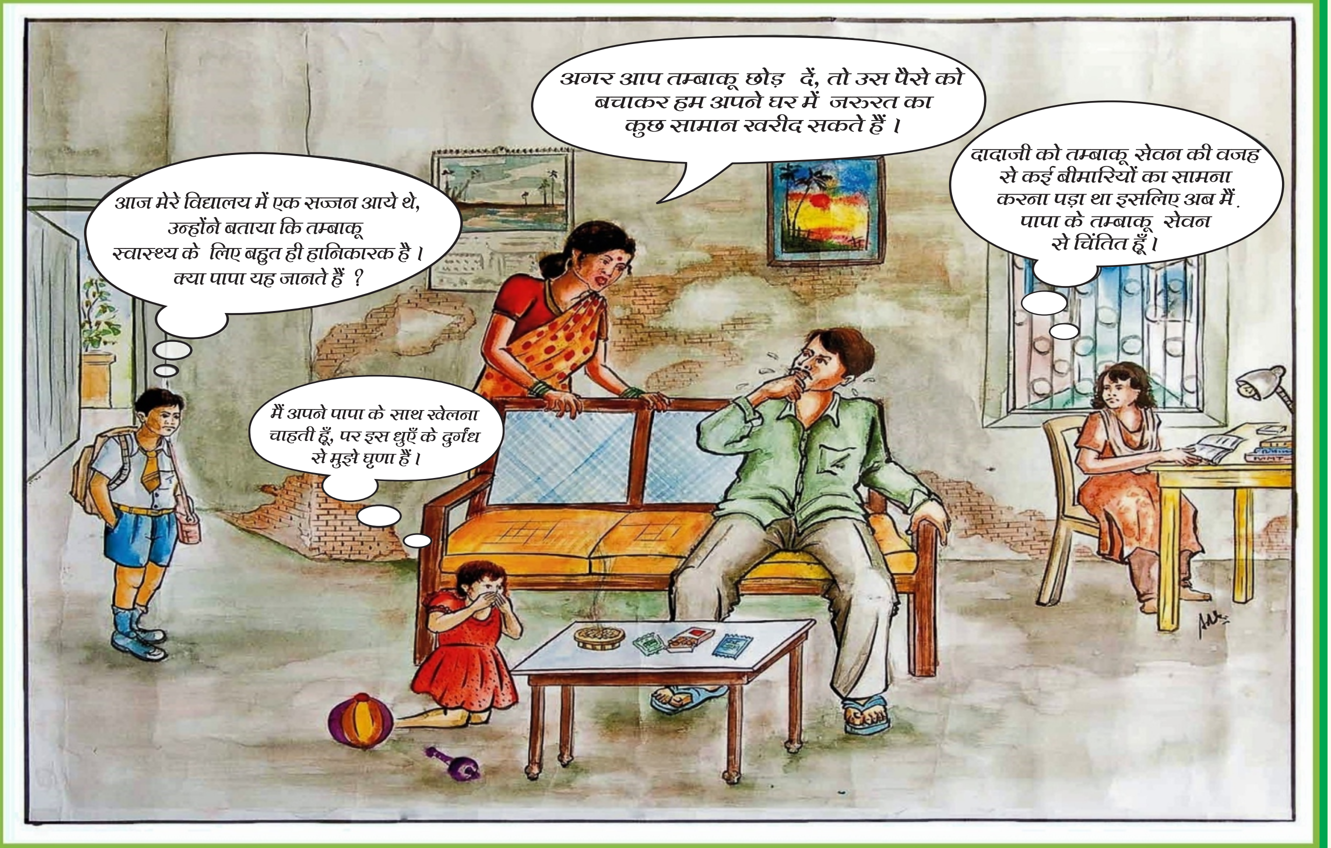
Healis
Sekhsaria Institute for Public Health

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

## पोस्टर - संख्या : 3

# तम्बाकू परित्याग के लिए पारिवारिक प्रेरणा

तम्बाकू मुक्त शिक्षक
तम्बाकू मुक्त समाज




**क्या आपको मालूम है कि तम्बाकू भविष्य में आपको नुकसान पहुँचा सकता है ?**

## लेकिन क्या आपको मालूम है कि अब यह आपको एवं आपके परिवार को भी नुकसान पहुँचा रहा है ?

**आप इस परियोजना से तम्बाकू का परित्याग करना सीखें !**

Healis
Sekhsaria Institute for Public Health

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

पोस्टर - संख्या : 4

# तम्बाकू को ना कैसे कहें

तम्बाकू मुक्त शिक्षक
तम्बाकू मुक्त समाज

## अपने तम्बाकू परित्याग पर गर्व करें !

आप इस परियोजना से तम्बाकू परित्याग करना सीखें !

Healis Sekhsaria Institute for Public Health

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

## पोस्टर - संख्या : 5

# क्या आप तम्बाकू सेवन के बारे में सोच रहे हैं ?

तम्बाकू मुक्त शिक्षक
तम्बाकू मुक्त समाज

Healis
Sekhsaria Institute for Public Health

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

**पोस्टर - संख्या : 6**

# तम्बाकू मुक्त परिवार

तम्बाकू मुक्त शिक्षक
तम्बाकू मुक्त समाज

## स्वस्थ्य और खुशहाल जीवन !

Healis
Sekhsaria Institute for Public Health

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

**दैनिक भास्कर** | 18-Jan-2020 मुजफ्फरपुर Page 11

**आयोजन** • तुर्की स्थित बीआरसी के कक्ष में संकुल समन्वयकों को दिया गया प्रशिक्षण

# अमेरिकी टीम ने तंबाकू से होने वाले नुकसान की दी जानकारी और छोड़ने की सलाह दी

**छह प्रकार के विषय-वस्तु व चार प्रकार के अवयव पर विशेष चर्चा**

भास्कर न्यूज | कुढ़नी/मनियारी

प्रखंड कार्यालय तुर्की स्थित बीआरसी के प्रशिक्षण कक्ष में शुक्रवार को विदेशी मेहमानों ने प्रखंड के विभिन्न संकुल समन्वयकों को तंबाकू मुक्त समाज निर्माण का एक दिवसीय प्रशिक्षण दिया। अमेरिका से आए हिलिस व टेक चान प्रशिक्षक के रूप में थे। हॉवर्ड विश्वविद्यालय अमेरिका के प्रोफेसर डॉ. इव नेकलर, डॉ. ग्लेरियल सोनेशियन, डॉ. क्यूरी, मुंबई से डॉ. प्रकाश गुप्ता, डॉ. सिन्हा, राजेश वर्मा ने तंबाकू से होने वाली विभिन्न प्रकार की बीमारियों के बारे में बताया और इससे बचने की सलाह दी। उन्होंने तम्बाकू से मुक्ति के लिए छह प्रकार के विषय-वस्तु व चार प्रकार के अवयव पर विशेष चर्चा की। बताया कि शिक्षक समाज के लिए आदर्श होते हैं। इसलिए शिक्षक को केन्द्र बिन्दु में रखा गया है, ताकि समाज तम्बाकू व विभिन्न प्रकार के व्यसनों से मुक्त हो सकें। प्रशिक्षण में शंकर बिहारी, प्रमोद झा, गणेश महतो, निरंजन शाही, विभा कुमारी, राकेश कुमार, अनामिका कुमारी, वीरेंद्र कुमार, रमेश पासवान, दिलीप कुमार, रिजवान अंसारी उपस्थित थे।

तुर्की स्थित बीआरसी में नशा मुक्ति के प्रशिक्षण के दौरान टीम।

# शिक्षक समाज के लिए आदर्श

**तम्बाकू मुक्त शिक्षक एवं तम्बाकू मुक्त समाज पर विशेष प्रशिक्षण**

प्रतिनिधि | कुढ़नी

प्रखंड मुख्यालय में हार्वर्ड यूनिवर्सिटी की टीम.

प्रखंड मुख्यालय पर शुक्रवार को कार्यालय के प्रशिक्षण कक्ष में हिलिस एवं हार्वर्ड टेक चान ने सभी संकुल समन्वयकों को एक दिवसीय प्रशिक्षण दिया. प्रशिक्षक के रूप में हार्वर्ड विश्वविद्यालय अमेरिका के प्रोफेसर डॉ. इव नेकलर, डॉ ग्लेरियल सोनेशियन, डॉ. क्यूरी, मुंबई से डॉ प्रकाश गुप्ता, डॉ सिन्हा, राजेश वर्मा शामिल हुए. इस प्रशिक्षण में तम्बाकू से होने वाले विभिन्न प्रकार की बीमारियों एवं समाज को कैसे नशा मुक्त बनाया जाये. इस पर विस्तार से जानकारी दी गयी. प्रशिक्षकों ने तम्बाकू से मुक्ति के लिए छह प्रकार के विषय-वस्तु एवं चार प्रकार के अवयव पर विशेष चर्चा की. हार्वर्ड विश्वविद्यालय से आये प्रशिक्षकों ने कहा कि शिक्षक समाज के लिए आदर्श व्यक्ति होते हैं. इसलिए शिक्षक को समाज के केंद्र बिंदु में रखा गया है, ताकि समाज तम्बाकू एवं विभिन्न प्रकार के व्यसनों से मुक्त हो सकें. प्रशिक्षण प्राप्त करनेवालों में शंकर बिहारी, प्रमोद झा, गणेश महतो, निरंजन शाही, विभा कुमारी, राकेश कुमार, अनामिका कुमारी, विरेन्द्र कुमार रमेश पासवान, दिलीप कुमार, रिजवान अंसारी समेत अन्य संकुल समन्वयक शामिल थे.

# अमेरिका की टीम सिखाएगी धूम्रपान छोड़ने का गुर

कार्यालय में अमेरिकी लोगों के साथ बैठक करते डीईओ डॉ. विमल ठाकुर व अन्य।

बिहारशरीफ | हिन्दुस्तान संवाददाता

धूम्रपान से दूर रहने के लिए अमेरिका की टीम गुर सिखाएगी। इसके लिए छह सदस्यीय टीम रविवार को नालंदा पहुंची। टीम के सदस्यों ने इससे संबंधित डीईओ कार्यालय में अधिकारियों के साथ बैठक की।

डीईओ डॉ. विमल ठाकुर को हारवर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की शिक्षिका डॉ. एवे नागलर, डॉ. धीरेन्द्र सिन्हा, एमएस लोह सी जानलो, एमएस केयूरी अधिकौन, डॉ. मांगेस एस पेडनेकर व राजेश कुमार वर्मा ने बताया कि इस काम के लिए बिहार के समस्तीपुर, मुजफ्फरपुर व नालंदा का चयन किया गया है। जल्द ही दो प्रखंडों का चयन कर वहां के शिक्षकों को धूम्रपान से दूर रहने के गुर सिखाए जाएंगे। उन्होंने बताया कि भारत में तंबाकू के इस्तेमाल से हर साल लगभग एक लाख लोगों की मौत होती है। उसमें सबसे अधिक लोग बिहार के होते हैं। इससे बचाव के लिए पूरे विश्व में शिक्षकों को इस प्रकार का प्रशिक्षण पहली बार दिया जा रहा है।

## कैसे दूर रखेंगे लोगों को धूम्रपान से

तंबाकू का सेवन छोड़ने के लिए कौशल को बढ़ावा दिया जाएगा। सहायक माहौल का निर्माण होगा। छह विषयों पर ध्यान दिया जाएगा। शिक्षक एक आदर्श, तंबाकू सेवन से स्वास्थ्य पर होने वाले कुप्रभाव, इसको छोड़ने के लिए प्रेरणा या सेवन छोड़ने के लिए सहायता। परित्याग लक्षणों का सामना करना। तंबाकू मुक्त बने रहना व अन्य चीजों पर खास फोकस किया जाएगा। मौके पर डीपीओ अरिजय कुमार, जय बनर्जी, शंकर प्रिय व विभाग के कई लोग मौजूद थे।

**किया जागरूक** • तम्बाकूमुक्त शिक्षक, तम्बाकूमुक्त समाज पर आयोजित कार्यक्रम पर लोगों को दी जानकारी

# तंबाकूजनित बीमारियों से हर वर्ष दस लाख लोग मरते हैं

सिटी रिपोर्टर | नूरसराय

नूरसराय कार्यशाला में शामिल जिला शिक्षा पदाधिकारी।

जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान नूरसराय(डायट)के परिसर में सोमवार को तम्बाकू मुक्त शिक्षक,तम्बाकू मुक्त समाज विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में जिले के सभी प्रखंडों के बीईओ, आरपी शामिल हुए। कार्यशाला में प्रशिक्षक डॉ.धीरेंद्र सिन्हा ने बताया कि देश में प्रतिवर्ष 10 लाख लोगों की असामायिक मौत तम्बाकू सेवन के कारण होती है। दिन व दिन तंबाकू का प्रचलन बढ़ता ही जा रहा है। खासकर किशोर और युवा वर्ग से इस लत का शिकार बन रहे हैं। उन्होंने कहा कि शिक्षक एक महत्वपूर्ण आदर्श और सामुदायिक नेता होते हैं जो व्यापक स्तर पर विद्यालयों व समाज में तम्बाकू नियंत्रण के प्रसार में मदद कर सकते हैं। तंबाकू नियंत्रण में इनकी महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है।

**तम्बाकू की लत छोड़ने के लिए इच्छाशक्ति जरूरी**

गुटखा छोड़ो आंदोलन के राष्ट्रीय अध्यक्ष आशुतोष कुमार मानव ने कहा कि युवाओं में तम्बाकू का सेवन की लत तेजी से बढ़ रही है। इससे बचने के लिए युवाओं व बच्चों को जागरूक करने की जरूरत है। तम्बाकू से मुक्ति के लिए आवश्यक है इच्छाशक्ति । मजबूत इच्छाशक्ति का इस्तेमाल कर इसकी लत को छोड़ा जा सकता है। उन्होंने कहा कि केवल सरकारी प्रयास से तम्बाकू से उपजी बीमारियों व मौतें पर नियंत्रण संभव नहीं है।इसके लिए आमजन को स्वतः जागरूक होना होगा।साथ ही नैतिक जिम्मेवारी लेकर आने वाली पीढ़ी को ध्यान में रखते हुए कार्य योजना बनाना ही होगा।

**बनाई गई है नीति** : जिला शिक्षा पदाधिकारी मनोज कुमार ने बताया कि इस कार्यशाला में सभी बीईओ को शैक्षणिक सामग्रियां भी दी गई है। जो तम्बाकू मुक्त शिक्षक व तम्बाकू मुक्त समाज बनाने में मददगार साबित होगा।इसके लिए जिले के सभी विद्यालयों में एक तम्बाकू मुक्त नीति बनाई गई है जिसे अपनाने से तम्बाकू सेवन पर विद्यालय परिवार में पूरी तरह प्रतिबंध लगाया जा सकेगा। शिक्षा विभाग व नेशनल कैंसर इंस्टीच्यूट के सहयोग से हिलिस [illegible] इंसिच्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ व हावर्ड टीएच चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ द्वारा तम्बाकू मुक्त शिक्षा,तम्बाकू मुक्त समाज का क्रियान्वयन जिले के सभी स्कूलों में किया जाएगा। मौके पर डायट के प्राचार्य हेमचंद्र, अखिलेश [illegible], राकेश कुमार, शिशिर कुमार, विनय प्रकाश सहित अन्य मौजूद थे।

Healis
Sekhsaria Institute for Public Health