



तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) विद्यालयों के लिए कार्यान्वयन मैनुअल



Healis
Sekhsaria Institute for Public Health



Dana-Farber
Cancer Institute



HARVARD
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Secod Front Cover Page



तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) विद्यालयों के लिए कार्यान्वयन मैनुअल

यह कार्यक्रम हीलिस सेक्सरिया इंस्टीट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, डाना-फ़ार्बर कैंसर इंस्टीट्यूट, और हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ ने नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के अनुदान से (#R01 CA200691, और #1R01 CA248910) विकसित किया गया था। इस कार्यक्रम में हमें मध्य प्रदेश शिक्षा विभाग का भी सहयोग प्राप्त हुआ है।



Healis
Sekhsaria Institute for Public Health



Dana-Farber
Cancer Institute



HARVARD
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



कल्पना कीजिए - कि हर किसी को यह देखकर कितनी खुशी होगी कि आपका विद्यालय और समुदाय स्वच्छ और तंबाकू मुक्त है।

यह तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम का मैनुअल है जो आपके विद्यालय और समुदाय को स्वच्छ, तंबाकू मुक्त, स्वस्थ और खुशहाल बनाने में मदद करेगा।

भारत में तंबाकू के सेवन से प्रतिदिन 3,500 से अधिक लोगों की मौत होती है। भारत सरकार ने समाज को तंबाकू की बुराईयों से छुटकारा दिलाने और विद्यालयों को स्वच्छ और तंबाकू मुक्त बनाने की दिशा में बड़े कदम उठाए गए हैं। लेकिन उन्हें अभी भी आपकी मदद की ज़रूरत है! युवाओं और समाज के लिए आदर्श के रूप में, प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या और शिक्षक तंबाकू मुक्त जीवन शैली के प्रभावी राजदूत हो सकते हैं। वे तंबाकू से होने वाले नुकसान के बारे में जानकारी साझा कर सकते हैं; विद्यालयों को तंबाकू-मुक्त रखने के लिए सभी को प्रोत्साहित कर सकते हैं; और दूसरों को इसे छोड़ने में मदद कर सकते हैं।

तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम विद्यालय कर्मियों को यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाने में मदद करने के लिए तैयार किया गया है। भले ही आपके विद्यालय कर्मियों में कोई भी तंबाकू का सेवन न करने वाला हो, फिर भी आपका विद्यालय इस कार्यक्रम से लाभान्वित होके शिक्षा विभाग (डीओई) को सभी शैक्षणिक संस्थानों को तंबाकू मुक्त बनाने और भारत के स्वच्छ भारत अभियान में योगदान देने में मदद करेगा।

तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम को कार्यान्वयन करने से आपके विद्यालय को मदद मिलेगी:

1. तंबाकू के सेवन से होने वाले नुकसान और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के बारे में जागरूकता पैदा करने में
2. तंबाकू का सेवन छोड़ने के लिए उपलब्ध सहायता की पहचान करने में
3. स्वच्छ, स्वस्थ और तंबाकू मुक्त विद्यालय वातावरण बनाने में
4. तंबाकू उत्पादों की बिक्री और उपयोग के संबंध में कानूनों का पालन करने में, विशेष रूप से नाबालिगों, विद्यालयों, सार्वजनिक स्थानों और वैधानिक चेतावनियों से संबंधित।

विद्यालयों के लिए यह कार्यान्वयन मैनुअल प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या या कार्यक्रम को लागू करने के लिए नामित शिक्षक - जो साथी शिक्षकों, परिवार और समुदाय के सदस्यों को तंबाकू का सेवन छोड़ने में मदद करने के लिए ज्ञान और कौशल प्रदान करेगा। हम साथ मिलकर अपने देश को स्वच्छ और अगली पीढ़ी को तंबाकू मुक्त बनाने की दिशा में काम कर सकते हैं!



तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम में आपका स्वागत है

विद्यालयों के लिए यह कार्यान्वयन मैनुअल प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या (या नामित शिक्षक) को तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम के छह विषयों को शिक्षकों तक पहुंचाने के लिए जानकारी और सामग्री देता है। ताकि वे साथी शिक्षकों, परिवार के सदस्यों और समुदाय के सदस्यों की तंबाकू का सेवन छोड़ने में मदद कर सकें और अपने विद्यालयों और समुदायों को स्वच्छ और तंबाकू मुक्त बनाएं रखें।

1. शिक्षक एक आदर्श के रूप में
2. तंबाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव
3. तंबाकू परित्याग हेतु प्रेरणा
4. तंबाकू परित्याग के लिए कौशल
5. तंबाकू की निकासी से निपटना
6. तंबाकू रहित रखरखाव और उत्सव

कार्यक्रम के प्रत्येक विषय में शामिल हैं: सीखने के उद्देश्य; आवश्यक सामग्री; एक चर्चा मार्गदर्शिका; और तंबाकू ज्ञान का निर्माण करने और कार्यक्रम की अपेक्षाओं की रूपरेखा तैयार करने के लिए पृष्ठभूमि की जानकारी। यह मैनुअल प्रत्येक माह इन छह विषयों की प्रगति पर निगरानी रखने में प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या का मार्गदर्शन भी करता है। हीलिस टीम आवश्यकता पड़ने पर कार्यक्रम कार्यान्वयन में सहायता प्रदान करेगी।

इस कार्यक्रम में भागीदारी क्यों मायने रखती है?

शिक्षकों तक तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम पहुंचाकर, प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या और शिक्षक अपने विद्यालय समुदाय के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा दे रहे हैं और विद्यालयों को स्वच्छ और तंबाकू मुक्त बनाने के सरकारी प्रयासों को आगे बढ़ा रहे हैं। शिक्षक युवाओं और समाज के लिए आदर्श होते हैं। इस तंबाकू समस्या को समाप्त करने और अगली पीढ़ी को तंबाकू मुक्त बनाने के लिए मंच तैयार करने में उनकी एक आवश्यक भूमिका है।

1. भारत में तंबाकू समस्या

ऐसे किसी (तंबाकू उपयोगकर्ता या गैर-उपयोगकर्ता) को ढूंढना मुश्किल है जिसका जीवन तंबाकू के उपयोग के नकारात्मक स्वास्थ्य, आर्थिक और सामाजिक प्रभावों से प्रभावित न हुआ हो। दुनिया भर में भारत तीसरा सबसे बड़ा तंबाकू उत्पादक देश और दूसरा सबसे बड़ा तंबाकू उपभोक्ता है। भारत में लगभग 26 करोड़ 68 लाख वयस्क किसी न किसी रूप में तंबाकू का सेवन करते हैं।



तंबाकू के सेवन से अक्सर मुँह के कैंसर, फेफड़ों के कैंसर, तपेदिक (टीबी) और अन्य बीमारियों से मृत्यु हो जाती है। भारत में तंबाकू के सेवन से प्रतिवर्ष 13 लाख से अधिक लोगों की जान जाती है। फिर भी तंबाकू - एक अत्यधिक नशीला पदार्थ - हर जगह खरीदने के लिए वैध है। मध्य प्रदेश में, 50.2% पुरुष, 17.3% महिलाएं, और 34.2% वयस्क या तो तंबाकू धूम्रपान करते हैं और/या धूम्ररहित तंबाकू का उपयोग करते हैं।

2. तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम

आपके विद्यालय को तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम कार्यान्वयन करने के लिए चुना गया है। यह कार्यक्रम शिक्षकों को तंबाकू का सेवन छोड़ने, या किसी और को इसे छोड़ने में मदद करने और विद्यालयों और समुदायों को स्वच्छ और तंबाकू मुक्त बनाने का ज्ञान और कौशल देता है। सभी विद्यालय कर्मी-तंबाकू उपयोगकर्ता और गैर-उपयोगकर्ता समान रूप से-इस कार्यक्रम की सफलता के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण हैं।

a. तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम के चार कार्यक्रम घटकें

तंबाकू नियंत्रण विशेषज्ञों ने तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम को तैयार करने के लिए शिक्षकों के साथ काम किया था। इस कार्यक्रम में चार घटक शामिल हैं; इन्हें नीचे चित्र 1 में दर्शाया गया है।



चित्र 1: तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम के चार घटक





b. कार्यक्रम के छह विषय

प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम के चार घटकों को अपने विद्यालय में कार्यान्वयन करने और छह विषयों पर मासिक प्रगति की निगरानी के लिए जिम्मेदार हैं:

1. शिक्षक एक आदर्श के रूप में
2. तंबाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव
3. तंबाकू परित्याग हेतु प्रेरणा
4. तंबाकू परित्याग के लिए कौशल
5. तंबाकू की निकासी से निपटना
6. तंबाकू रहित रखरखाव और उत्सव

c. चार घटकों और छह विषयों को अपने विद्यालय में कार्यान्वयन करना

घटक 1: पोस्टर प्रदर्शन

छह पोस्टर, प्रति विषय एक, शिक्षकों को हर महीने चर्चा की जा रही सामग्री से जुड़ने में मदद करते हैं।

- प्रत्येक समूह चर्चा से पहले और चर्चा के दौरान: प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या उचित पोस्टर प्रदर्शित करेंगे और चर्चा के दौरान शिक्षकों का ध्यान उस ओर आकर्षित करेंगे।
- प्रत्येक समूह चर्चा के बाद: प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या विद्यालय में सभी को दिखाई देने वाले प्रमुख स्थान पर पोस्टर प्रदर्शित करेंगे।
- पूरे कार्यक्रम के दौरान: पोस्टर प्रदर्शित होते रहेंगे।

घटक 2: तंबाकू उपयोगकर्ताओं के लिए समाप्ति समर्थन

तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम शिक्षकों को तंबाकू उपयोगकर्ताओं को तंबाकू का उपयोग छोड़ने में मदद करने के लिए संसाधन देता है। इन संसाधनों में शामिल हैं:

- चरण-दर-चरण मार्गदर्शन प्रदान करने वाली व्यसन छोड़ो पुस्तिकाएँ
- तंबाकू छोड़ने के लिए व्यावहारिक और सिद्ध कदम; मासिक समूह चर्चा के दौरान समीक्षा की जाएगी
- राष्ट्रीय टोल फ्री तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356

घटक 3: तंबाकू के बारे में शिक्षकों के साथ समूह चर्चा

प्रत्येक माह, प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या शिक्षकों के साथ समूह चर्चा की सुविधा प्रदान करेंगे। ये चर्चाएँ छह मासिक विषयों पर केंद्रित होंगी। इस मैनुअल में इन वार्तालापों को सुविधाजनक बनाने के लिए चर्चा मार्गदर्शिकाएँ शामिल हैं। याद रखें, **ये शिक्षकों के साथ बातचीत हैं, छात्रों के साथ नहीं।** ये चर्चाएँ शिक्षकों को तंबाकू संबंधी ज्ञान और कौशल प्रदान करती हैं। वे प्रश्न पूछने और तंबाकू छोड़ने या दूसरों को तंबाकू छोड़ने में मदद करने से संबंधित अपने अनुभव साझा करने का अवसर भी प्रदान करते हैं।

घटक 4: तंबाकू मुक्त नीति

प्रत्येक विद्यालय से निवेदन किया जाएगा:

1. विद्यालय परिसर में सभी प्रकार के तंबाकू पर पूरी तरह से प्रतिबंध लगाने वाली विद्यालय नीति अपनाएं



2. विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति को प्रवेश दीवार/नोटिस बोर्ड/ विद्यालय में सभी को दिखाई देने वाले किसी प्रमुख स्थान पर प्रदर्शित करें।

“अनुबंध ए” देखें: नमूना विद्यालय तंबाकू-मुक्त नीति जिसे कार्यान्वयन निर्देशों के साथ अपनाया जा सकता है।

d. कार्यक्रम की प्रगति की निगरानी करना

हर महीने, तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम के लिए तैयार किए गए स्मार्टफोन ऐप का उपयोग करके, प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या अपने विद्यालय के चार घटकों के कार्यान्वयन और छह विषयों पर उनकी प्रगति की निगरानी करेंगे।

महत्वपूर्ण नोट: यदि मासिक समूह चर्चा निर्धारित समय पर नहीं होती है, तो प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या से अपेक्षा की जाती है कि वे कार्यक्रम को आगे बढ़ाएं और जितनी जल्दी हो सके स्मार्टफोन ऐप पर अपने विद्यालय की गतिविधियों की निगरानी करें।

3. एक महत्वपूर्ण नेतृत्व भूमिका

तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम के प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या का नेतृत्व कार्यक्रम की सफलता के लिए महत्वपूर्ण है! इस नेतृत्व भूमिका में शामिल हैं:

- तंबाकू -मुक्त और स्वच्छ विद्यालय के मूल्य की नियमित रूप से घोषणा करना
- शिक्षकों को छह विषयों पर मासिक चर्चाओं में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना
- कार्यक्रम चर्चा के दौरान सभी शिक्षकों का समर्थन, उत्साह और स्वागत करना
- सभी शिक्षकों-उपयोगकर्ताओं और गैर-उपयोगकर्ताओं-को तंबाकू नियंत्रण में उनकी विशेष भूमिका की याद दिलाना
- तंबाकू -मुक्त जीवन शैली का चयन करके एक प्रबल आदर्श स्थापित करना

4. प्रभावी समूह चर्चा के लिए युक्तियाँ

वयस्क शिक्षण सिद्धांत हमें बताता है कि वयस्कों को जो बताया जाता है उसका 20% याद रहता है, और जो वे स्वयं खोज के समझते हैं उसका 80% याद रखते हैं। तंबाकू के बारे में शिक्षकों के बीच की समूह चर्चाएं नए ज्ञान को सुदृढ़ करती हैं, और शिक्षकों को उन विषयों को अपने दैनिक जीवन से जोड़ने का एक तरीका देती हैं।

प्रभावी समूह चर्चा आयोजित करने के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं (**“अनुबंध बी” भी देखें: समूह चर्चा आयोजित करने के लिए युक्तियाँ**):

- ✓ प्रत्येक चर्चा से पहले चर्चा **मार्गदर्शिका** की समीक्षा करके तैयारी करें।
- ✓ यदि सामान्य चर्चा के लिए कोई समूह बहुत बड़ा है तो उसे **छोटे समूहों में बाँट लें**, फिर पुनः एकत्रित हों और विचार साझा करें।
- ✓ **ओपन-एंडेड प्रश्न पूछें** (जिनका उत्तर हां या ना में नहीं दिया जा सकता)। जानकारी प्रस्तुत करने से पहले कर्मचारियों को यह पता लगाने दें कि वे इस विषय के बारे में क्या जानते हैं।
- ✓ **धैर्य रखें** और शिक्षकों को उत्तर देने के लिए समय दें।
- ✓ **प्रतिभागियों को अधिकतर बातचीत करने और समस्या सुलझाने का अवसर दें!** वयस्क सबसे अच्छे से तब सीखते हैं जब वे संलग्न होते हैं और भाग लेते हैं, और अपने जीवन से संबंधित कुछ सीखते हैं जो उनके अनुभवों पर आधारित होता है।



- ✓ सुरक्षित और आरामदायक माहौल बनाने के लिए सभी प्रतिभागियों की समान **भागीदारी सुनिश्चित** करें।
- ✓ **आंखों का अच्छा संपर्क बनाए** रखें; ध्यान रखें कि किसी व्यक्ति या समूह की ओर पीठ न करें; और सभी पर समान ध्यान प्रदर्शित करें।
- ✓ प्रस्तुत अवधारणाओं को लागू करने के लिए शिक्षकों और कर्मचारियों को **प्रोत्साहित** करें। पूछें, "यह आपकी स्थिति पर कैसे लागू होता है?" "दिखाएँ कि आप इस जानकारी का उपयोग कैसे कर सकते हैं" या "आप और क्या कर सकते हैं?"
- ✓ **अनुवर्ती प्रश्न पूछें**, उदाहरण के लिए, "क्या आप में से किसी के पास साझा करने के लिए कोई अलग अनुभव हैं? समूह को कार्य पर **केंद्रित** रखने के लिए विषय पर बने रहें और समय का पालन करें।
- ✓ कर्मचारियों की प्रतिक्रियाओं का **मूल्यांकन करने से बचें**; तटस्थ रहने का प्रयास करें। टिप्पणियों को मैत्रीपूर्ण लहजे में पुनः दोहराएँ। आलोचना न करें, भले ही टिप्पणियाँ तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम सिद्धांतों के विपरीत हों।
- ✓ सहकर्मियों के विचारों के प्रदर्शन के लिए और उन्हें लिखने के लिए कलम-कागज या चॉक अपने पास रखें। एक सहायक (जैसे कि कोई अन्य शिक्षक) को लिखने पर विचार करें ताकि आप **समूह पर ध्यान केंद्रित** रख सकें।
- ✓ आप जो जानते हैं उसके बारे में **ईमानदार** रहें। सहकर्मियों को बताएं कि हिलीस के सहयोग से उत्तर मिल जाने पर आप उनसे दोबारा संपर्क करेंगे।
- ✓ चर्चा और उद्देश्यों की **त्वरित समीक्षा और सारांश बनाकर** जानकारी को सुदृढ़ करें।
- ✓ **शिक्षकों को उनके इनपुट और समय** के लिए **धन्यवाद**, और उनके अच्छे प्रयास या काम की **प्रशंसा** करें।

5. कार्यक्रम कार्यान्वयन सहायता

प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या या नामित शिक्षक-इस कार्यक्रम का नेतृत्व करने में कभी भी अकेले नहीं होते हैं!

हिलीस सहायता टीम: इस कार्यक्रम में भाग लेने वाले प्रत्येक विद्यालय के लिए हिलीस के कर्मचारी आपके अभिविन्यास, प्रशिक्षण और टेलीफोन कॉल के दौरान प्रश्नों, टिप्पणियों या समस्याओं का जवाब देने के लिए उपलब्ध होंगे।

संपर्क जानकारी:

· यदि आपके पास तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के बारे में कोई प्रश्न या समस्याएँ हैं तो कृपया बेझिझक हिलीस सेखसरिया इंस्टीट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ के सुश्री प्रियंका घोष से 022-4002-5146 पर संपर्क कर सकते हैं।

· यदि आप तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के बारे में संस्थागत आचार समिति (आईईसी) के समन्वयक से बात करना चाहते हैं, तो कृपया हिलीस सेखसरिया इंस्टीट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ में डॉ. नम्रता पुणतांबेकर से 022-4002-5146 पर संपर्क कर सकते हैं।



6. तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस) कार्यक्रम विद्यालयों के लिए समय सीमा अगस्त 2023 - जनवरी 2024 (अनुलग्नक डी के रूप में भी पाया जाएगा)

विषय और निर्धारित समय सीमा	घटक 1: पोस्टर	घटक 2: समाप्ति समर्थन	घटक 3: शिक्षकों के साथ समूह चर्चा	घटक 4: विद्यालय तंबाकू-मुक्त नीति	जानकारी साझा करें और दूसरों की मदद करें	कार्यक्रम की प्रगति की निगरानी करना + साझा करना
विषय 1 शिक्षक एक आदर्श के रूप में (महीना 1)	विषय 1 पोस्टर प्रदर्शित करें	- प्रत्येक शिक्षक को एक व्यसन छोड़ो पुस्तिका दें - प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	शिक्षकों के साथ समूह चर्चा #1 आयोजित करें - टीएफटी-टीएफएस कार्यक्रम के प्रति अभिमुखीकरण - शिक्षक आदर्श के रूप में - तंबाकू के सेवन का हमारे जीवन पर प्रभाव	विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति की समीक्षा करें - तंबाकू-मुक्त नीति को नोटिस बोर्ड पर लगाएं	दौरान: - मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक - स्वतंत्रता दिवस, - स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि - कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	स्मार्टफोन ऐप पर विषय 1 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।
विषय 2 तंबाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव (महीना 2)	विषय 1 पोस्टर के अलावा विषय 2 पोस्टर प्रदर्शित करें	तंबाकू छोड़ने के इच्छुक शिक्षकों को सूचित करें: व्यसन छोड़ो पुस्तिका - प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	शिक्षकों के साथ चर्चा #2 आयोजित करें - तंबाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव धूम्ररहित तंबाकू, धूम्रपान+ निष्क्रिय धूम्रपान के खतरे - तंबाकू में पाए जाने वाले हानिकारक रसायन - मिथक + तथ्य	- समीक्षा करें कि समूह चर्चा के दौरान तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम सरकारी प्रयासों का कैसे समर्थन करता है - शिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों और विद्यालय के आगंतुकों को आवश्यकतानुसार तंबाकू-मुक्त नीति के बारे में याद दिलाएँ।	दौरान: - मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक - शिक्षक दिवस 5 सितम्बर - स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि - कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	स्मार्टफोन ऐप पर विषय 2 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।



विषय 3 तंबाकू परित्याग हेतु प्रेर (महीना 3)	पिछले विषय 2 पोस्टर के अलावा विषय 3 पोस्टर प्रदर्शित करें	तंबाकू छोड़ने के इच्छुक शिक्षकों को सूचित करें: • व्यसन छोड़ो पुस्तिका • प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	शिक्षकों के साथ समूह चर्चा #3 आयोजित करें • तंबाकू छोड़ने या कभी शुरुआत न करने के कारणों का पता लगाएं • तंबाकू छोड़ने के फायदे • तंबाकू मुक्त विद्यालय के लाभ • एक सहायक तंबाकू मुक्त और स्वच्छ वातावरण बनाना	शिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों और विद्यालय के आगंतुकों को आवश्यकतानुसार तंबाकू -मुक्त नीति के बारे में याद दिलाएँ।	दौरान: • मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक • नशामुक्ति माह के दौरान गतिविधियाँ • स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि • कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	स्मार्टफोन ऐप पर विषय 3 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।
विषय 4 तंबाकू परित्याग के लिए कौशल (महीना 4)	पिछले विषय 3 पोस्टर के अलावा विषय 4 पोस्टर प्रदर्शित करें	तंबाकू छोड़ने के इच्छुक शिक्षकों को सूचित करें: • व्यसन छोड़ो पुस्तिका • प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	शिक्षकों के साथ समूह चर्चा #4 आयोजित करें • तंबाकू छोड़ने में बाधाएँ • तंबाकू छोड़ने के लिए 5 कदम • किसी को तंबाकू छोड़ने के लिए समर्थन कैसे करें	शिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों और विद्यालय के आगंतुकों को आवश्यकतानुसार तंबाकू -मुक्त नीति के बारे में याद दिलाएँ।	दौरान: • मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक • नशामुक्ति माह के दौरान गतिविधियाँ • राष्ट्रीय कैंसर जागरूकता दिवस, 7 नवंबर • स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि • कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	स्मार्टफोन ऐप पर विषय 4 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।



विषय 5 तंबाकू की निकासी से निपटना (महीना 5)	पिछले विषय 4 के पोस्टर के अलावा विषय 5 पोस्टर प्रदर्शित करें	तंबाकू छोड़ने के इच्छुक शिक्षकों को सूचित करें: • व्यसन छोड़ो पुस्तिका • प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	शिक्षकों के साथ समूह चर्चा #5 आयोजित करें • वापसी के लक्षणों से निपटने के तरीके • तंबाकू के सेवन के कारणों पर काबू पाएं और लालसा से कैसे निपटें • निकासी से गुजर रहे किसी व्यक्ति का समर्थन कैसे करें	शिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों और विद्यालय के आगंतुकों को आवश्यकतानुसार तंबाकू-मुक्त नीति के बारे में याद दिलाएँ।	दौरान: • मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक • स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि • कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	स्मार्टफोन ऐप पर विषय 5 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।
विषय 6 तंबाकू रहित रखरखाव और उत्सव (माह 6)	पिछले विषय 5 के पोस्टर के अलावा विषय 6 पोस्टर प्रदर्शित करें	तंबाकू छोड़ने के इच्छुक शिक्षकों को सूचित करें: • व्यसन छोड़ो पुस्तिका • प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	शिक्षकों के साथ समूह चर्चा #6 आयोजित करें • पुनरावृत्ति से बचने और निपटने के तरीके • तंबाकू को ना कहना कैसे जारी रखें • विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति का प्रभाव • सफलता का जश्न मनाएं	शिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों और विद्यालय के आगंतुकों को आवश्यकतानुसार तंबाकू-मुक्त नीति के बारे में याद दिलाएँ। जश्न मनाएं कि आपका विद्यालय स्वच्छ और तंबाकू मुक्त है!	दौरान: • मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक • अंतर्राष्ट्रीय नववर्ष 1 जनवरी • गणतंत्र दिवस 26 जनवरी • स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि • कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	स्मार्टफोन ऐप पर विषय 6 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।



चर्चा मार्गदर्शिकाएँ

विषय एक: शिक्षक आदर्श के रूप में

गतिविधियाँ: (इस महीने पूरी होनी हैं)

- समूह चर्चा आयोजित करें
- विषय एक: शिक्षक आदर्श के रूप में पोस्टर का प्रदर्शन करें।
- आवश्यकतानुसार शिक्षकों और अन्य लोगों के साथ व्यसन छोड़ो पुस्तिका और राष्ट्रीय टोल फ्री तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356 साझा करें
- शिक्षकों, विद्यालय कर्मचारी, अभिभावकों, आगंतुकों आदि को विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति की याद दिलाएं
- शिक्षकों को तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का आदर्श बनने और परिवार, दोस्तों, माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के साथ तंबाकू संबंधी जानकारी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

सामग्री:

- विषय 1 (शिक्षक एक आदर्श के रूप में) पोस्टर का प्रदर्शन
- व्यसन छोड़ो पुस्तिकाएं

चर्चा गाइड (40 मिनट)

इस चर्चा के उद्देश्य (ब्लैकबोर्ड पर लिखें):

- तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की समीक्षा करें
- चर्चा करें कि कैसे एक आदर्श के रूप में शिक्षक तंबाकू समस्या का समाधान करने में मदद कर सकते हैं
- हमारे जीवन में तंबाकू के उपयोग के प्रभाव का वर्णन करें
- शिक्षक टीएफटी-टीएफएस कार्यक्रम की जानकारी साझा करने और दूसरों को तंबाकू छोड़ने में मदद करने के लिए कदम उठाएंगे

भाग 1: तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का उन्मुखीकरण (10 मिनट)

पूछें: कृपया खड़े हो जाएं यदि आप, आपके, आपके दोस्त, आपके सहकर्मी या आपके परिवार का कोई सदस्य के तंबाकू द्वारा नकारात्मक रूप से प्रभावित हुए है।

इस दौरान शिक्षकों से पूछें:-

- आप क्या देखते हैं? (खड़े हुए लोगों की संख्या पर टिप्पणी करते हुए)
- यह हमारे जीवन में तंबाकू के उपयोग के प्रभाव के बारे में क्या कहता है?
- शिक्षकों को तंबाकू से निपटने में मदद करने के लिए, हमारा विद्यालय तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को लागू कर रहा है, जिसे शिक्षकों द्वारा और उनके लिए बनाया गया है।
- तंबाकू भारत में वयस्कों में बीमारी और समय से पहले मृत्यु मौत का सबसे बड़ा कारण है, जिससे हर साल लगभग 13 लाख लोग और हर दिन 3,500 लोग मारे जाते हैं। जैसा कि हम जानते हैं, शिक्षक समाज में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, युवाओं के दिमाग को आकार देना – छात्र, शिक्षकों की नकल करते हैं और समाज में आंतरिक रूप से हमें देखते हैं कि हम क्या कर रहे हैं। शिक्षक समुदाय में नेतृत्व करते हैं और बड़े समाज में भी आदर्श के रूप में शिक्षक एक केंद्रीय भूमिका निभाते हैं। यह कार्यक्रम तंबाकू से जीवन बचाने में अंतर लाने के लिए हमारी ताकत का निर्माण करता है।



- यह कार्यक्रम हमें तंबाकू मुक्त विद्यालय वातावरण और संस्कृति बनाने में मदद करेगा। ऐसा करने में सभी शिक्षक शामिल होंगे - तंबाकू उपयोगकर्ता और गैर-उपयोगकर्ता दोनों
- तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज मदद करेगा
 - विद्यालय तंबाकू मुक्त बनाने में
 - परिवार और दोस्तों को तंबाकू छोड़ने में मदद करने के लिए शिक्षकों को जानकारी और कौशल प्रदान करेगा
 - यदि शिक्षक और विद्यालय के कर्मचारी तंबाकू का प्रयोग करते हैं तो वे तंबाकू का प्रयोग छोड़ देते हैं
- इस शैक्षणिक वर्ष के लिए, हम अगले 6-7 महीनों के लिए महीने में एक बार तंबाकू के उपयोग पर चर्चा करने और तंबाकू उपयोगकर्ताओं को तंबाकू छोड़ने के लिए सहयोग और प्रोत्साहित करने के लिए ज्ञान और कौशल में वृद्धि करने के लिए मिलेंगे। हम हर महीने एक अलग विषय की विस्तृत में चर्चा करेंगे। इन चर्चाओं के माध्यम से, हम विद्यालय में तंबाकू छोड़ने के लिए एक सहायक माहौल स्थापित करेंगे
- इस कार्यक्रम में छः विषयों की जानकारी देने वाले पोस्टर को विद्यालय के परिसर में प्रदर्शित देखेंगे। हम एक विद्यालय तंबाकू-मुक्त नीति को लागू करने के लिए मिलकर काम करेंगे जो सभी विद्यालयों को स्वच्छ और तंबाकू मुक्त बनाने के भारत सरकार के प्रयासों के अनुरूप हो। जैसा कि हम इस कार्यक्रम का पालन करते हैं, तो हमें इन चीजों को कैसे करना है इसके लिए अपने रचनात्मक विचार जोड़ सकते हैं
- आज की चर्चा का लक्ष्य है - तंबाकू की समस्या को दूर करने में शिक्षकों की भूमिका

हम तंबाकू के हानिकारक प्रभावों की "बड़ी तस्वीर" देखेंगे।

भाग 2: तंबाकू समस्या को संबोधित करने में आदर्श के रूप में शिक्षक (10 मिनट)

आपने अभी-अभी पहचान की है कि कैसे शिक्षक तंबाकू की समस्या को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं

शिक्षकों को " शिक्षक एक आदर्श क रूप में " पोस्टर पर निर्देशित करें

पूछें:

- इस पोस्टर में आप क्या देखते हैं?
- यह आपको कैसा महसूस कराता है?

पूछें:

- शिक्षक तंबाकू का उपयोग न करने के लिए अपने छात्रों के लिए एक आदर्श कैसे हो सकता है?
 - अपने साथी शिक्षकों के लिए?
 - उसके समुदाय के लिए?
- यह शिक्षक एक स्वच्छ और तंबाकू मुक्त विद्यालय वातावरण बनाने में कैसे मदद कर सकता है?

पूछें: तंबाकू सेवन छोड़ने या सेवन न करने के कुछ लाभ क्या हैं?

उदाहरण

- दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण सेट करें
- बच्चे स्वस्थ रह सकते हैं
- पैसे बचाएं



- काम के लिए अधिक ऊर्जा रखें
- गर्व और अधिक आत्मविश्वास महसूस करें
- यह पर्यावरण के लिए अच्छा है और भारत को स्वच्छ रखेगा

भाग 3: हमारे जीवन में तंबाकू उपयोग का प्रभाव (10 मिनट)

कहें: जब आप से पूछा गया कि क्या तंबाकू ने आपको नकारात्मक रूप से प्रभावित हुए है तो आप में से कई लोग खड़े हुए थे। अब हम बात करने जा रहे हैं कि तंबाकू का उपयोग हमारे जीवन को कैसे प्रभावित करता है।

पूछें:

तंबाकू किस तरह से हमारे जीवन को प्रभावित करता है?

प्रधानाध्यापक के लिए नोट: शिक्षकों के अनुभवों पर ध्यान दें।

अतिरिक्त क्षेत्रों पर जांच:

- स्वास्थ्य (बीमारी, समय से पहले मृत्यु, दर्द और पीड़ा)
- पारिवारिक सद्भाव और वित्त
- सामाजिक संपर्क
- पर्यावरण

कहें: आइये तंबाकू के नुकसान के बारे में कुछ तथ्यों का पता लगाएं

अभ्यास: सही या गलत?

- प्रत्येक कथन को जोर से पढ़ें और शिक्षकों से पूछें कि यह सही है या गलत
- शिक्षकों के उत्तर देने के बाद, उत्तर पढ़ें और फिर अगले कथन पर जाएँ

- तंबाकू का सेवन करने वाले 30% लोगों की समय से पहले मृत्यु हो जाती है।

असत्य। तंबाकू का उपयोग करने वाले लोगों में से 50% (2 में से 1) की समय से पहले मृत्यु हो जाती है। तंबाकू कंपनियां यह जानती हैं और इसे बेचती रहती हैं।

- भारत में तंबाकू से हर साल लगभग 13,00,000 लोगों की मौत होती है।

सत्य, तंबाकू से संबंधित बीमारियों के कारण हर दिन लगभग 3,500 लोगों की मौत होती है।

- धूम्रपान करने की अपेक्षा धूम्ररहित तंबाकू का सेवन अधिक सुरक्षित है।

असत्य, सभी तंबाकू घातक है यह शरीर के विभिन्न भागों को अलग-अलग तरीकों से प्रभावित कर सकता है, लेकिन "सुरक्षित" तंबाकू उपयोग जैसी कोई चीज नहीं है। धूम्ररहित तंबाकू के उपयोग से होने वाले कुछ नुकसानों में शामिल हैं: मुंह का कैंसर, आहार नली का कैंसर, हृदय रोग, मसूड़ों के रोग और मुंह के घाव

- निष्क्रिय धूम्रपान से बच्चों में बीमारी होती है

सत्य, निष्क्रिय धूम्रपान अस्थमा जैसी श्वसन समस्याओं का कारण बनता है और अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम के खतरे को बढ़ाता है

पूछें: तंबाकू के नुकसान जानने से हम दूसरों को तंबाकू छोड़ने में मदद करने के लिए कैसे प्रेरित होते हैं?



भाग 4: समीक्षा करें और लागू करें: दूसरों को तंबाकू छोड़ने में मदद करने के लिए कार्यों की पहचान करें (10 मिनट)

उपयोगकर्ताओं को धूम्रपान छोड़ने में मदद करने के लिए, तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के कई संसाधन हैं

- राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356 तंबाकू छोड़ने के चरण-कि हम कार्यक्रम में बाद में समीक्षा करेंगे
- व्यसन छोड़ो पुस्तिका

आइये व्यसन छोड़ो पुस्तिका पर अधिक बारीकी से देखें। यह विशेष रूप से एक स्व-सहायता पुस्तक के रूप में डिज़ाइन किया गया है ताकि किसी को तंबाकू का उपयोग छोड़ने में मदद मिल सके या किसी और को तंबाकू सेवन छोड़ने में मदद मिल सके

अभ्यास:

शिक्षकों को व्यसन छोड़ो पुस्तिका साझा करें

शिक्षकों से पूछें:

- व्यसन छोड़ो पुस्तिका को संक्षेप में देखने के लिए
- शिक्षक एक आदर्श के रूप में, एक तरीके की पहचान करने के लिए वे समाप्ति को बढ़ावा देने के लिए व्यसन छोड़ो पुस्तिका का उपयोग करेंगे
- 5 मिनट के बाद, शिक्षकों को बड़े समूह के साथ अपने विचार साझा करने के लिए आमंत्रित करें

कहें: इस कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण लक्ष्य एक सहायक तंबाकू मुक्त वातावरण तैयार करना है।

पूछें:

- विद्यालय में सहायक तंबाकू मुक्त वातावरण बनाने में क्या मदद करता है?
- हम इस विद्यालय में तंबाकू मुक्त वातावरण कैसे बना सकते हैं?
- विद्यालय में तंबाकू मुक्त वातावरण अन्य सरकारी नियमों का और दिशानिर्देशों का पालन करने में कैसे मदद करेगा, उदाहरण के लिए स्वच्छ भारत मिशन, और अन्य तंबाकू नियंत्रण दिशानिर्देश

पूछें: आप इस जानकारी को दूसरों के साथ कैसे साझा कर सकते हैं?

- शिक्षकों को उनके द्वारा की जाने वाली कम से कम एक कार्रवाई साझा करने के लिए आमंत्रित करें
- अथवा... शिक्षकों को लिखने के लिए 5 मिनट दें:
- वे किसके साथ जानकारी साझा करेंगे?
- वे क्या करेंगे
- कब?

कहें: अगली बैठक में हम प्रत्येक व्यक्ति द्वारा की गई कार्रवाइयों की समीक्षा करेंगे

पूछें: आज की चर्चा के कौन से बिंदु आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण थे?

व्याख्या करें: अन्य बिंदु यदि उल्लेख नहीं किया गया है:



- शिक्षक और विद्यालय कर्मचारी तंबाकू मुक्त विद्यालय समुदाय के लिए प्रभावी आदर्श हो सकते हैं
- तंबाकू के नकारात्मक स्वास्थ्य, वित्तीय और सामाजिक प्रभाव हैं
- उपयोगकर्ता और गैर-उपयोगकर्ता समान रूप से कार्यक्रम के लिए महत्वपूर्ण हैं
- दूसरों को तंबाकू का सेवन छोड़ने में मदद करने के लिए हम इस कार्यक्रम में विभिन्न संसाधनों और सामग्रियों का उपयोग कर सकते हैं।

धन्यवाद: शिक्षकों को उपस्थित होने के लिए धन्यवाद कहे और उन्हें अगली बैठक की तारीख बताएं



विषय दो: तंबाकू के स्वास्थ्य प्रभाव

अनिवार्य गतिविधियाँ: (इस महीने पूरी की जानी हैं)

- समूह चर्चा आयोजित करें
 - विषय 2 : तंबाकू सेवनकर्ता का शरीर पोस्टर का प्रदर्शन करें।
 - आवश्यकतानुसार शिक्षकों और अन्य लोगों के साथ व्यसन छोड़ो पुस्तिका और राष्ट्रीय टोल फ्री तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356 साझा करें
 - शिक्षकों, विद्यालय कर्मचारी, अभिभावकों, आगंतुकों आदि को विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति की याद दिलाएं
-
- शिक्षकों को तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का आदर्श बनने और परिवार, दोस्तों, माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के साथ तंबाकू संबंधी जानकारी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

सामग्री:

- विषय 2 (तंबाकू सेवनकर्ता का शरीर) पोस्टर का प्रदर्शन
- व्यसन छोड़ो पुस्तिका

चर्चा गाइड:

इस चर्चा के उद्देश्य (ब्लैकबोर्ड पर लिखें):

- तंबाकू के स्वास्थ्य प्रभावों की पहचान करें
- धूम्ररहित तंबाकू और निष्क्रिय धूम्रपान के खतरों पर चर्चा करें
- तंबाकू में पाए जाने वाले हानिकारक रसायनों की समीक्षा करें
- तंबाकू से जुड़े मिथकों और सच्चाई को पहचानें
- तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की जानकारी साझा करने और तंबाकू छोड़ने में दूसरों की मदद करने के लिए शिक्षकों द्वारा की जाने वाली कार्रवाइयों का नाम दें

भाग 1: समीक्षा करें और साझा करें (10 मिनट)

कहें: पिछले महीने हमने तंबाकू के हानिकारक प्रभावों के बारे में बात की थी, जिसे हम आज और गहराई से जानने जा रहे हैं। हमने अपने सत्र का समापन शिक्षकों के साथ व्यसन छोड़ो पुस्तिका का उपयोग करने के तरीकों की पहचान करने, हमारे विद्यालय में एक सहायक तंबाकू मुक्त वातावरण बनाने के साथ किया।

पूछें:

- हमारी पिछली महीने की मुलाकात के बाद से आपके पास कोई विचार, टिप्पणियाँ या प्रश्न हैं?
- क्या किसी के पास तंबाकू छोड़ो पुस्तिका या सहायक तंबाकू-मुक्त और स्वच्छ वातावरण बनाने का कोई अनुभव है जिसे साझा किया जा सकता है?
- आपने दूसरों के साथ तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की जानकारी साझा करने के लिए क्या कार्रवाई की है या किसी को छोड़ने में मदद की है?



भाग 2: शरीर पर तंबाकू के उपयोग के प्रतिकूल प्रभाव (धूम्रपान और धूम्ररहित) (15 मिनट)

शिक्षकों को "तंबाकू के शारीरिक स्वास्थ्य प्रभाव" पोस्टर के आसपास इकट्ठा होने के लिए आमंत्रित करें। सुनिश्चित करें कि वे देख सकते हैं और उनके पास पोस्टर पर दी गई जानकारी को पढ़ने का समय है।

प्रधानाध्यापक/ प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या के लिए नोट: अधिक जानकारी के लिए "अनुबंध ई" देखें: तंबाकू के स्वास्थ्य प्रभाव

पूछें:

- तंबाकू उपयोगकर्ता के शरीर के पोस्टर को ध्यान से देखने पर आपको क्या दिखाई देता है?
- इनमें से कौन से स्वास्थ्य प्रभावों ने उन लोगों को प्रभावित किया है जिन्हें आप जानते हैं? आपने यह कैसे देखा है?
- यह जानकारी किसी को तंबाकू सेवन छोड़ने के लिए प्रेरित करने में कैसे भूमिका निभा सकती है?

इंगित करें: कि पोस्टर पर कई हानिकारक प्रभाव धूम्रपान और धूम्ररहित तंबाकू दोनों के कारण होते हैं। बता दें कि हम धूम्ररहित तंबाकू के बारे में और विस्तार से जानेंगे।

धूम्ररहित तंबाकू

पूछें: हमारे समुदाय में धूम्ररहित तंबाकू के सामान्य रूप क्या हैं?

धूम्ररहित तंबाकू कितना खतरनाक है?

देखें: धूम्ररहित तंबाकू के बारे में जानकारी के लिए "अनुबंध एफ़" देखें

व्याख्या करें:

- मध्य प्रदेश में तंबाकू का सबसे प्रचलित रूप पाउच है।
- कुछ लोग सोचते हैं कि केवल धूम्रपान ही खतरनाक है और तंबाकू के धूम्ररहित रूप खतरनाक नहीं हैं। पर ये सच नहीं है।
- सिगरेट और अन्य प्रकार के तंबाकू धूम्रपान की तरह, धूम्ररहित तंबाकू, जैसे पाउच या खैनी का उपयोग करने से निकोटीन की लत और निर्भरता हो जाती है।
- कैंसर पैदा करने के अलावा, धूम्रपान रहित तंबाकू मुंह में कैंसर से पहले के घाव पैदा कर सकता है जो बहुत दर्दनाक होते हैं। जिन लोगों को ये घाव होते हैं उन्हें खाने और बात करने के लिए अपना मुंह खोलने में मुश्किल होती है।
- जो किशोर धूम्ररहित तंबाकू का सेवन करते हैं उनके धूम्रपान करने वाले बनने की संभावना अधिक होती है।

निष्क्रिय धूम्रपान

कहें: तंबाकू केवल उपयोगकर्ता को नुकसान नहीं पहुंचाता है; यह गैर-उपयोगकर्ताओं को काफी नुकसान पहुंचा सकता है।

पूछें: पुराना धूम्रपान गैर-उपयोगकर्ताओं को कैसे नुकसान पहुंचा सकता है? तंबाकू का उपयोग गैर-उपयोगकर्ताओं को अन्य किन तरीकों से नुकसान पहुंचा सकता है?

व्याख्या करें:

- तंबाकू उत्पादों के धुएं के संपर्क में आने वाले गैर-धूम्रपान करने वाले धूम्रपान करने वालों की तरह ही कई रसायनों को अपने अंदर लेते हैं। यह वयस्कों को कैंसर और हृदय रोग के खतरे में डाल सकता है।
- सिगरेट के धुएं के संपर्क में आने वाले बच्चों को अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम, तीव्र श्वसन संक्रमण, कान की समस्या, गंभीर अस्थमा, एलर्जी, बार-बार ब्रोंकाइटिस, निमोनिया, कान में संक्रमण, बिगड़ा हुआ मस्तिष्क विकास और सीखने की समस्याओं जैसी कई समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।
- निष्क्रिय धूम्रपान के संपर्क में आने का कोई जोखिम-मुक्त स्तर नहीं है।



भाग 3: तंबाकू में पाए जाने वाले हानिकारक पदार्थ (10 मिनट)

कहें: अब जबकि हमने इस बारे में बात कर ली है कि तंबाकू शरीर को कैसे नुकसान पहुँचाता है, आइये बात करते हैं कि तंबाकू में क्या है।

दिखाएं

• “अनुबंध जी” तंबाकू में पाए जाने वाले हानिकारक पदार्थ

पूछें:

- आप इनमें से किस पदार्थ से परिचित हैं?
- उनके कुछ संभावित उपयोग क्या हैं?

व्याख्या करें:

- तंबाकू के धुएँ और धूम्ररहित तंबाकू उत्पादों में कई हानिकारक पदार्थ होते हैं।
- प्रसंस्कृत तंबाकू में कम से कम 2,550 रसायन होते हैं; इनमें से 28 ज्ञात कैंसर पैदा करने वाले एजेंट (कैंसरजन) हैं।
- सिगरेट के धुएँ में 4,000 से अधिक जहरीले रासायनिक यौगिक होते हैं और 43 कार्सिनोजेन्स के रूप में जाने जाते हैं।
- तंबाकू में इस्तेमाल होने वाले कुछ रसायनों का इस्तेमाल घरेलू और औद्योगिक सफाई की आपूर्ति में भी किया जाता है।

भाग 4: तंबाकू उपयोग के मिथक और तथ्य (10 मिनट)

पूछें: क्या तंबाकू के बारे में ऐसी मान्यताएँ हैं जो आपको लगता है कि मिथक हैं?

समझाएं: तंबाकू के बारे में मिथक हैं जो अक्सर तंबाकू के उपयोग के खतरों और परिणामों को तुच्छ बनाने या कम करने के लिए उपयोग किए जाते हैं और जो लोगों को छोड़ने से रोकते हैं। हम इनमें से कुछ का पता लगाएंगे।

अभ्यास:

- “अनुबंध एच” में मिथकों और तथ्यों की सूची से कुछ कथनों का चयन करें।
- प्रत्येक कथन को ज़ोर से पढ़ें और शिक्षकों से कहें कि यदि यह सत्य है तो खड़े हो जाएँ और यदि यह गलत है तो बैठे रहे।
- सभी के खड़े होने या बैठने के बाद, जोर से पढ़ें कि कथन सही है या गलत और क्यों।

प्रधानाध्यापक/ प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या के लिए नोट: जितने समय की अनुमति हो उतने बयान पढ़ें। बैठक के बाद सूची को नोटिस बोर्ड पर चस्पा करने पर विचार करें।

पूछें:

- इनमें से कौन सा तथ्य आपके लिए नया था?
- आप इस जानकारी का उपयोग किसी को तंबाकू छोड़ने में मदद करने के लिए कैसे कर सकते हैं?

भाग 5: समीक्षा करें और लागू करें (5 मिनट)

पूछें: आज की चर्चा के कौन से बिंदु आपके लिए महत्वपूर्ण थे?



यदि आवश्यक हो तो जोड़ने के लिए कुछ बिंदु:

- धूम्रपान और धूम्ररहित तंबाकू उत्पादों में कई हानिकारक रसायन होते हैं।
- तंबाकू का उपयोग कैंसर, फेफड़े और हृदय रोग, तपेदिक, शिशुओं में जन्म के समय कम वजन और मृत शिशु के जन्म, और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को बढ़ा सकता है।
- धूम्ररहित तंबाकू का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है।
- पुराना धूम्रपान दूसरों के लिए बीमारी और खतरा पैदा करता है।

पूछें: तंबाकू के नुकसान के बारे में आपने जो कुछ सीखा है, उसे साझा करने के कुछ तरीके क्या हैं?

समाप्ति संसाधनों के शिक्षकों को याद दिलाएं:

- व्यसन छोड़ो पुस्तिका
- राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर: 1800-112-356

प्रोत्साहित करें: शिक्षक अन्य परिवार, दोस्तों, माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के साथ टीएफटी-टीएफएस साझा करें ताकि उन्हें तंबाकू छोड़ने या न करने में मदद मिल सके।

आमंत्रित करें: चर्चा के लिए अगली बैठक में तंबाकू के बारे में समाचार लाने के लिए शिक्षक।

धन्यवाद: भाग लेने के लिए शिक्षकों का धन्यवाद करें और उन्हें अगली बैठक की तारीख बताएं।



विषय तीन: तंबाकू परित्याग हेतु प्रेरणा

गतिविधियाँ: (इस महीने पूरी होनी हैं)

- समूह चर्चा आयोजित करें
- विषय 3 (तंबाकू छोड़ने की प्रेरणा) पोस्टर पोस्टर का प्रदर्शन
- शिक्षकों को आवश्यकतानुसार व्यसन छोड़ो पुस्तिका और राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर के लिए रेफर करें: 1800-112-356
- शिक्षकों, विद्यालय कर्मचारी, अभिभावकों, आगंतुकों आदि को विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति की याद दिलाएं
- शिक्षकों को तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का आदर्श बनने और परिवार, दोस्तों, माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के साथ तंबाकू संबंधी जानकारी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

सामग्री:

- विषय 3 (छोड़ने की प्रेरणा) पोस्टर प्रदर्शित करें
- “अनुबंध ऑय” : तंबाकू छोड़ने के लाभ (नोटिस बोर्ड पर पोस्ट करने के लिए)
- व्यसन छोड़ो पुस्तिका

चर्चा गाइड (45 मिनट):

इस चर्चा के उद्देश्य (ब्लैकबोर्ड पर लिखना अच्छा है):

- तंबाकू छोड़ने के लिए प्रेरणाओं पर चर्चा करें
- तंबाकू छोड़ने के लाभों की समीक्षा करें
- तंबाकू मुक्त और स्वच्छ विद्यालय में काम करने के लाभों का पता लगाएं
- सहायक तंबाकू -मुक्त और स्वच्छ वातावरण बनाने के लिए कार्रवाई करें
- शिक्षक तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की जानकारी साझा करने और दूसरों को इसे छोड़ने में मदद करने के लिए कदम उठाएंगे।

भाग 1: समीक्षा करें और साझा करें (5 मिनट)

तंबाकू छोड़ने की प्रेरणा पर तीसरे समूह चर्चा में शिक्षकों का स्वागत है।

समझाएँ: हमारी पिछली बैठक में, हमने तंबाकू के हानिकारक स्वास्थ्य प्रभावों पर चर्चा की और:

- तंबाकू में हानिकारक रसायनों की समीक्षा की गई
- तंबाकू के उपयोग (धूम्र रहित तंबाकू और निष्क्रिय धूम्रपान सहित) के शरीर को नुकसान पहुँचाने के तरीकों पर चर्चा की गई
- तंबाकू से जुड़े मिथकों और तथ्यों की पहचान की गई

पूछें: हमारी पिछली बैठक के बाद से आपके पास कोई प्रश्न, टिप्पणियाँ या समस्याएं हैं?

• क्या किसी के पास व्यसन छोड़ो पुस्तिका या सहायक तंबाकू -मुक्त और स्वच्छ वातावरण बनाने का कोई अनुभव है जिसे साझा किया जा सकता है?

- आपने मीडिया में तंबाकू की कौन सी कहानियाँ या समाचार देखे हैं?
 - o उनके बारे में आपके क्या विचार हैं?



· आपने दूसरों के साथ तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज जानकारी साझा करने के लिए क्या कदम उठाए हैं या किसी को इसे छोड़ने में मदद की है?

भाग 2: तंबाकू छोड़ने के कारण-और तंबाकू छोड़ने के लाभ (15 मिनट)

समझाएँ: यह विषय तंबाकू उपयोगकर्ताओं को इसे छोड़ने के लिए प्रेरित करने वाले कारकों का पता लगाता है। इसमें उन तरीकों की भी रूपरेखा दी गई है जिनसे शिक्षक किसी को नौकरी छोड़ने में मदद कर सकते हैं। तंबाकू छोड़ना आसान नहीं है और इसके लिए साथी शिक्षकों, परिवार और दोस्तों के समर्थन की आवश्यकता होती है।

समूह को विषय 3 पोस्टर दिखाएँ: तंबाकू छोड़ने की प्रेरणा

यह कहानी पढ़ें:

ये हैं श्री शाम कुमार, एक विद्यालय शिक्षक। वह पूरे दिन काम के बाद घर पर अपने परिवार के साथ आराम कर रहा है। उनके आराम करने का तरीका धूम्रपान और तंबाकू चबाना है। आज का दिन थोड़ा अलग है क्योंकि उनके बेटे के विद्यालय में एक आगंतुक आया था जिसने छात्रों से कहा था कि धूम्रपान या तंबाकू चबाना उनके स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। इस बीच, उनकी तीन साल की बेटी पापा के साथ खेलना चाहती है और पास आती है, लेकिन धुएँ की गंध से घबरा जाती है। श्री कुमार की बड़ी बेटी चुपचाप चिंतित है; उसके दादाजी तंबाकू से बहुत बीमार हो गए थे, और अब वह अपने पापा को भी उसी राह पर देखती है। श्रीमती कुमार को अपने पति की परवाह है, लेकिन आज आर्थिक चिंताएं उनके दिमाग पर हावी हैं और वह अपने पति से नौकरी छोड़ने का आग्रह करती हैं। शाम कुमार को अपने परिवार की चिंता का एहसास हुआ, जिसके कारण आज वह अपने तंबाकू सेवन के बारे में कुछ अधिक गंभीरता से सोचने लगे हैं।

पूछें: यह दृश्य आपके लिए कितना परिचित है?

पूछें: आप ऐसी ही स्थिति में किसी को कैसे प्रेरित कर सकते हैं? आप क्या करेंगे या कहेंगे?

पूछें: तंबाकू का सेवन छोड़ने के बारे में आपके दिमाग में क्या फायदे आते हैं?

प्रोत्साहित करें: शिक्षक अपने दृष्टिकोण और उत्तर प्रदान करें, फिर समझाएँ:

- इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि किसी ने कितने समय से तंबाकू का सेवन किया है, इसे छोड़ने से तत्काल स्वास्थ्य लाभ होता है और बाद में होने वाली बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

धूम्रपान छोड़ने के कुछ अल्पकालिन स्वास्थ्य लाभ:

- धूम्रपान बंद करने के 20 मिनट बाद: आपके शरीर में परिवर्तनों की एक श्रृंखला शुरू होती है जो वर्षों तक जारी रहती है।
- तंबाकू छोड़ने के 20 मिनट बाद: आपका रक्तचाप और हृदय गति सामान्य हो जाती है।
- तंबाकू छोड़ने के 12 घंटे बाद: आपके रक्त में कार्बन मोनोऑक्साइड का स्तर सामान्य हो जाता है।
- तंबाकू छोड़ने के 2 सप्ताह से 3 महीने बाद: आपके दिल का दौरा पड़ने का जोखिम कम होना शुरू हो जाता है। आपके फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधार होने लगता है।
- तंबाकू छोड़ने के 3 महीने बाद: आपकी क्षमता और प्रजनन क्षमता में सुधार होता है।
- जब आप तंबाकू का सेवन बंद कर देंगे तो आपकी गंध और स्वाद की इंद्रियां वापस आ जाएंगी



प्रधानाध्यापक/ प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या के लिए नोट: तंबाकू छोड़ने के फायदों के बारे में अधिक जानकारी “अनुबंध ऑय” में पाई जा सकती है: तंबाकू छोड़ने के फायदे

भाग 3: तंबाकू मुक्त और स्वच्छ विद्यालय वातावरण में काम करने के लाभ (10 मिनट)

शिक्षकों को विद्यालय में तंबाकू मुक्त नीति का प्रदर्शित पोस्टर देखें।

पूछें: तंबाकू मुक्त और स्वच्छ विद्यालय वातावरण में काम करने के क्या फायदे हैं?

जोड़ना सुनिश्चित करें:

• तंबाकू मुक्त और स्वच्छ विद्यालय परिसर एक स्वस्थ स्थान और समुदाय के लिए एक अच्छा मॉडल है और स्वच्छ भारत अभियान को लागू करने में मदद करता है।

पूछें: विद्यालय की दीवारों पर तंबाकू से संबंधित संदेश पेंट करने या चिपकाने से विद्यालय को क्या लाभ होता है? व्यापक समुदाय?

- प्रदर्शित पोस्टर पूरे समुदाय तक तंबाकू मुक्त संदेश और उसके औचित्य का विस्तार करते हैं।
- तंबाकू में मौजूद रसायनों के बारे में जानकारी साझा करता है जिसे लोग अन्यथा नहीं जानते होंगे।
- तंबाकू समस्या के प्रति जागरूकता और ध्यान बढ़ाता है।
- तंबाकू के उपयोग को समाप्त करने और स्वच्छ भारत अभियान का समर्थन करने के लिए सरकारी प्रयासों का समर्थन करता है।

भाग 4: व्यायाम: एक सहायक, स्वस्थ और स्वच्छ तंबाकू मुक्त वातावरण बनाना (10 मिनट)

कहें: कल्पना कीजिए कि एक स्थानीय समाचार पत्र का रिपोर्टर एक कहानी के लिए आपका साक्षात्कार लेना चाहता है कि कैसे शिक्षक आपके विद्यालय के अंदर और बाहर एक सहायक, तंबाकू मुक्त और स्वच्छ वातावरण बना रहे हैं।

पूछें:

- आप रिपोर्टर के लिए किन कार्यों पर प्रकाश डालेंगे?
 - सहायक तंबाकू -मुक्त और स्वच्छ वातावरण बनाने के लिए हमें क्या अतिरिक्त कार्रवाई करनी चाहिए?
- शिक्षकों के सुझाव ब्लैकबोर्ड पर लिखें

भाग 5: समीक्षा करें और लागू करें (5 मिनट)

पूछें: आज की आपकी सबसे बड़ी सीख क्या है जिसे आप अपने दैनिक जीवन में लागू करेंगे?

चर्चा के बिंदु:

• तंबाकू छोड़ने के चरण के दौरान तंबाकू उपयोगकर्ताओं के लिए दोस्तों, परिवार और सहकर्मियों की एक मजबूत सहायता प्रणाली आवश्यक है।



- इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि किसी ने कितने समय से तंबाकू का सेवन किया है, उसे इसे छोड़ने से फायदा हो सकता है और भविष्य में होने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है
- तंबाकू मुक्त और स्वच्छ विद्यालय वातावरण शिक्षकों, अभिभावकों, छात्रों और समुदाय के सदस्यों को सुरक्षित और स्वस्थ बनाता है।
- सभी शिक्षक - भले ही वे तंबाकू का उपयोग करते हों या नहीं करते हों - छात्रों, अभिभावकों और अन्य लोगों के बीच संयम को प्रोत्साहित करने में समान रूप से महत्वपूर्ण आदर्श हैं।

पूछें: किसी को तंबाकू छोड़ने के लिए प्रेरित करने के लिए आप क्या करेंगे?

- इस जानकारी को दूसरों के साथ साझा करने का एक तरीका क्या है?
- शिक्षकों को उनके द्वारा की जाने वाली कम से कम एक कार्रवाई साझा करने के लिए आमंत्रित करें

कहें: अगली बैठक में हम लोगों द्वारा किए गए कार्यों की समीक्षा करेंगे

सुझाए गए कार्रवाई चरणों में शामिल हो सकते हैं:

- किसी और के साथ साझा करें— विशेषतः कोई व्यक्ति जो तंबाकू छोड़ने की कोशिश कर रहा हो—तंबाकू छोड़ने के एक या दो फायदे जो आपने आज सीखे हैं।
- पोस्टरों पर ध्यान आकर्षित करें - जिसमें तंबाकू -मुक्त नीति भी शामिल है - किसी नए व्यक्ति का ध्यान आकर्षित करें।
- इस बात पर विचार करें कि आज आपने जिन प्रेरणाओं पर चर्चा की है, उनके अलावा किसी व्यक्ति के लिए तंबाकू छोड़ने का प्रयास करने के लिए अन्य कौन सी व्यक्तिगत प्रेरणाएँ हो सकती हैं। अपने विचार उन लोगों के साथ साझा करें जिन्हें तंबाकू छोड़ने में मदद की ज़रूरत है।

· शिक्षकों को उन संसाधनों की याद दिलाएं जिनका उपयोग वे किसी को नशा छोड़ने में मदद करने के लिए कर सकते हैं:

- व्यसन छोड़ो पुस्तिका और
- राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर: 1800-112-356

धन्यवाद: उपस्थित होने के लिए शिक्षकों को धन्यवाद और उन्हें अगली मासिक बैठक की तारीख और समय बताएं।



विषय चार: तंबाकू परित्याग के लिए का कौशल

गतिविधियाँ: (इस महीने पूरी होनी हैं)

- समह चर्चा आयोजित करें
- विषय 4 (नहीं कैसे कहें) पोस्टर प्रदर्शन
- शिक्षकों को आवश्यकतानुसार व्यसन छोड़ो पुस्तिका और राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर के लिए रेफर करें: 1800-112-356
- शिक्षकों, विद्यालय कर्मचारी, अभिभावकों, आगंतुकों आदि को विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति की याद दिलाएं
- शिक्षकों को तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का आदर्श बनने और परिवार, दोस्तों, माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के साथ तंबाकू संबंधी जानकारी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

सामग्री:

- विषय 4 (नहीं कैसे कहें) पोस्टर प्रदर्शित करें
- “अनुबंध जे”: तंबाकू छोड़ने के लिए 5 चरण (नोटिस बोर्ड पर पोस्ट करने के लिए)
- व्यसन छोड़ो पुस्तिका

चर्चा गाइड (50 मिनट):

इस चर्चा के उद्देश्य (ब्लैकबोर्ड पर लिखना अच्छा है):

- तंबाकू छोड़ने में आने वाली बाधाओं को पहचानें
- तंबाकू का सेवन छोड़ने के 5 चरणों की समीक्षा करें
- अभ्यास करें कि तंबाकू छोड़ने वाले किसी व्यक्ति का समर्थन कैसे किया जाए
- शिक्षक तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की जानकारी साझा करने और दूसरों को तंबाकू छोड़ने में मदद करने के लिए कदम उठाएं।

भाग 1: समीक्षा करें और साझा करें (5 मिनट)

समझाएँ: हमारी पिछली चर्चा के दौरान, हम:

- उन कारणों पर चर्चा की गई जो तंबाकू उपयोगकर्ता इसे छोड़ना चाहते हैं और दूसरों को इसे छोड़ने में मदद कर सकते हैं
- सभी प्रकार के तंबाकू को छोड़ने के लाभों पर प्रकाश डाला गया
- तंबाकू मुक्त और स्वच्छ विद्यालय में काम करने के लाभों का पता लगाया

पूछें: पिछले महीने हमने जो चर्चा की थी उसका उपयोग आप दूसरों को तंबाकू का सेवन छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करने या प्रेरित करने में कैसे कर पाए?

- यह कितना आसान या कठिन था?
- आपने तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की जानकारी दूसरों के साथ साझा करने के लिए क्या कार्रवाई की है या किसी को तंबाकू छोड़ने में मदद की है?



व्याख्या करें: आज हम तंबाकू छोड़ने में आने वाली बाधाओं, छोड़ने में शामिल कदमों और इसे छोड़ने की प्रक्रिया में किसी का समर्थन कैसे करें, इस पर चर्चा करके इसे छोड़ने के कौशल का पता लगाने जा रहे हैं।

भाग 2: छोड़ने में बाधाएँ (10 मिनट)

समूह को विषय 4 (नहीं कैसे कहें) पोस्टर दिखाएं

यह कहानी पढ़ें:

तीन दोस्त गाँव में घूम रहे थे: नंदकिशोर, एक विद्यालय शिक्षक, जिसने हाल ही में तंबाकू का सेवन बंद कर दिया था, और उसके दो दोस्त, रामू और शामू। रामू अपने दोस्त नंदकिशोर के लिए एक उपहार लाया था, जिस पर उसने अपनी मेहनत की कमाई खर्च की थी, और गर्व से नंदकिशोर के लिए खैनी का एक पैकेट बनाया। नंदकिशोर ने उत्तर दिया, "रामू, इसे दूर फेंक दो!" जिस कैंसर के कारण तुम्हारे भाई पीड़ित हैं; क्या तुम पहले ही भूल गये हो?" शामू ने अपने मित्र की ओर प्रशंसा भरी दृष्टि से देखा और कहा, "नंदकिशोर ने तंबाकू का सेवन छोड़ दिया है और उसका दृढ़ संकल्प है। वह एक विद्यालय का शिक्षक हैं और एक आदर्श भी हैं।"

पूछें: यह परिदृश्य कितना कुछ वैसा दिखता है जैसा आपने देखा होगा या देखा होगा? आप क्या समानताएँ देखते हैं?

पूछें: आपके अनुसार नंदकिशोर के तंबाकू सेवन छोड़ने के क्या कारण थे?

प्रधानाध्यापक/ प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या के लिए नोट: अतिरिक्त क्षेत्रों की जांच:

- एक अच्छा आदर्श बनना
- स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव
- तंबाकू छोड़ने के लिए पारिवारिक प्रेरणा
- वित्त

पूछें: तंबाकू छोड़ने में कुछ बाधाएँ क्या हैं जिनका आपके दोस्तों या परिवार के सदस्यों को सामना करना पड़ा होगा?

प्रधानाध्यापक/ प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या के लिए नोट: शिक्षकों के उत्तर ब्लैकबोर्ड पर लिखें

यदि पहले से उल्लेख नहीं किया गया है तो तंबाकू छोड़ने में अतिरिक्त बाधाएँ:

- तंबाकू खाने की इच्छा होना
- तंबाकू का आदी होना
- खुशी या आनंद की अनुभूति जो तंबाकू किसी व्यक्ति को देता है
- तंबाकू को जीवन की दैनिक दिनचर्या का हिस्सा स्वीकार करना
- तंबाकू छोड़ने पर वापसी के लक्षणों का अनुभव होने का डर
- डर है कि तंबाकू छोड़ने से तनाव या खराब मूड से निपटने का तरीका खो जाएगा
- पुनरावृत्ति का डर
- डर है कि तंबाकू छोड़ने से सामाजिक रिश्ते खराब हो जाएंगे
- क्योंकि तंबाकू लोगों को सुबह के समय मल त्यागने में मदद करता है
- तंबाकू छोड़ने के लिए परिवार और दोस्तों से समर्थन की कमी
- किसी व्यक्ति के सोशल नेटवर्क के सभी सदस्य धूम्रपान करने वाले या धूम्ररहित तंबाकू उपयोगकर्ता हैं



ज़ोर दें: ये सभी बहुत वास्तविक चुनौतियाँ हैं। लोगों को तंबाकू का सेवन छोड़ने में आने वाली बाधाओं को दूर करने के लिए एक सहायता प्रणाली की आवश्यकता है।

भाग 3: तंबाकू छोड़ने के पाँच चरण (30 मिनट)

नंदकिशोर ने तंबाकू का सेवन छोड़ दिया, जो किसी के लिए भी संभव है।

पूछें: लोग किन तरीकों से तंबाकू छोड़ते हैं? या ऐसी रणनीतियाँ जो तंबाकू छोड़ने में सहायक हो सकती हैं?

प्रधानाध्यापक/ प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या के लिए नोट: यदि आवश्यक हो तो अतिरिक्त क्षेत्रों की जांच करें:

- संकलप शक्ति
- एक तारीख चुनना
- उन लोगों के बारे में सोचना जिनसे वे प्यार करते हैं
- परिवार और दोस्तों का सहयोग

कहें:

- तंबाकू छोड़ने के लिए वैज्ञानिक रूप से समर्थित पाँच चरण हैं जिनका उपयोग हर कोई कर सकता है। आइये इन चरणों पर एक साथ नज़र डालें। आपकी व्यसन छोड़ो पुस्तिकाएँ इन पाँच को सुदृढ़ करेंगी।
- प्रत्येक चरण में वे बातें शामिल हैं जो शिक्षक छोड़ने वाले किसी व्यक्ति का समर्थन करने के लिए कह या कर सकते हैं।

प्रधानाध्यापक/ प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या के लिए नोट: प्रत्येक चरण को ब्लैकबोर्ड पर लिखना और अगले

चरण पर जाने से पहले उसके नीचे दिए गए बातचीत के बिंदुओं को पढ़ना अच्छा है। आप नोटिस बोर्ड पर “**अनुबंध जे**”: तंबाकू छोड़ने के 5 चरण भी प्रदर्शित कर सकते हैं।

चरण 1: तंबाकू छोड़ने के अपने कारणों को जानें

- तंबाकू के उपयोग के नकारात्मक स्वास्थ्य, आर्थिक और सामाजिक परिणाम
- तंबाकू छोड़ने के फायदे - लंबी जिंदगी जीने की चाहत, बच्चों के लिए एक अच्छा आदर्श बनने की चाहत
- बच्चों और परिवार के सदस्यों को निष्क्रिय धूम्रपान के धुएँ से बचाना
- तंबाकू का उपयोग न करके पैसे की बचत

चरण 2: तंबाकू छोड़ने की तारीख चुनें

- तंबाकू छोड़ने की तारीख चुनने से व्यक्ति छोड़ने की इच्छा से वास्तव में छोड़ने की ओर अग्रसर होता है।
- तंबाकू छोड़ने की तारीख जितनी जल्दी हो, किसी के स्वास्थ्य के लिए उतना ही बेहतर होगा।
- कुछ लोग कोई विशेष तारीख चुनना पसंद करते हैं जैसे शादी की सालगिरह या बच्चे का जन्मदिन।
- o लोग तंबाकू छोड़ने के लिए कोई भी तारीख चुन सकते हैं लेकिन उन्हें ऐसी तारीख नहीं चुननी चाहिए जो बहुत तनावपूर्ण हो। इसके अलावा, उत्सव की अवधि (प्रमुख छुट्टियों या महत्वपूर्ण शादियों के आसपास) चुनौतियों का सामना कर सकती है क्योंकि उनके आसपास के अन्य लोग तंबाकू का उपयोग कर रहे होंगे।



- व्यसन छोड़ो पुस्तिका तंबाकू छोड़ने की तारीख चुनने के बारे में जानकारी प्रदान करती है। तंबाकू छोड़ने के लिए मार्गदर्शिका का उपयोग करने वाले व्यक्ति पुस्तिका में अपनी छोड़ने की तारीख भी लिख सकते हैं।
- तंबाकू छोड़ने की तारीख से एक दिन पहले, सभी तंबाकू उत्पादों को फेंक दें और घर और वाहन में किसी भी तंबाकू की गंध से छुटकारा पाने का प्रयास करें - इससे तंबाकू का उपयोग करने के संकेत खत्म हो जाएंगे।
- तंबाकू छोड़ने के निर्णय और तंबाकू छोड़ने की तारीख के बारे में दोस्तों और परिवार को सूचित करें ताकि तंबाकू छोड़ने के लिए एक सहायता प्रणाली बनाई जा सके।

चरण 3: सहायता प्राप्त करें

- दोस्तों या प्रियजनों को तंबाकू छोड़ने की तारीख चुनने में मदद करें
- तंबाकू उपयोगकर्ता के घर और वाहन को तंबाकू से संबंधित सभी उत्पादों से मुक्त करने में मदद करने की पेशकश।
- याद रखें कि उपयोगकर्ताओं को तंबाकू छोड़ने में समय लगता है। सहायता प्रदान करते समय धैर्य रखें।
- सकारात्मक रहें: तंबाकू उपयोगकर्ताओं को बताएं कि आप किए जा रहे प्रयास की सराहना करते हैं
- आत्मविश्वास दिखाएं: तंबाकू छोड़ने के लिए किसी की इच्छाशक्ति को कम न आंके। भले ही दोस्त या परिवार के सदस्य ने पहले तंबाकू छोड़ने की कोशिश की हो और असफल रहे हो, निराश न हों।
- वापसी के लक्षणों से निपटने में उनकी मदद करें और प्रक्रिया के प्रति उनकी निराशा को व्यक्तिगत रूप से न लें।

चरण 4: अपनी दिनचर्या बदलें

- यदि कोई व्यक्ति रोज सुबह चाय पीने के बाद सिगरेट पीता है, तो उसे छोड़ने के बाद पहले कुछ दिनों तक उसे सुबह कोई अन्य पेय पदार्थ पीना चाहिए।
- यदि कोई व्यक्ति किसी विशेष दुकान से तंबाकू की उत्पादों को खरीदता है, तो वह उस दुकान और तंबाकू खरीदने के प्रलोभन से बचने के लिए वैकल्पिक मार्ग अपनाने का प्रयास कर सकता है।
- तंबाकू का उपयोग करने वाले अन्य लोगों से दूर रहें और ऐसे परिदृश्यों से बचें जिनमें तंबाकू का उपयोग अपेक्षित हो।
- नए कौशल सीखने और नए शौक अपनाने से तंबाकू का दोबारा उपयोग करने की इच्छा से लड़ने में मदद मिलती है।

चरण 5: ना कहना सीखें

- तंबाकू छोड़ने की प्रक्रिया का एक हिस्सा दूसरों द्वारा तंबाकू की पेशकश करने पर उन्हें मना करना जारी रखना है।

समझाएँ: तंबाकू छोड़ने की प्रक्रिया का एक हिस्सा दूसरों को तंबाकू देने से इंकार करना जारी रखना है। हम अपनी थीम 6 चर्चा के दौरान तंबाकू को 'नहीं' कहने के तरीकों के बारे में अधिक बात करेंगे।

पूछें: ऐसे कौन से कारण हैं जिनके लिए तंबाकू छोड़ने की तारीख तय करना मददगार हो सकता है?

पूछें: आपको ऐसा क्यों लगता है कि अपनी दिनचर्या बदलना मददगार हो सकता है? किसी की दिनचर्या के किन पहलुओं को बदलना विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो सकता है?



भूमिका निभाए:

- दो शिक्षकों को कमरे के सामने आने के लिए आमंत्रित करें
 - एक शिक्षक एक तंत्राकू उपयोगकर्ता की भूमिका निभाएगा जिसे छोड़ने में मदद की ज़रूरत है
 - दूसरा शिक्षक उस शिक्षक की भूमिका निभाएगा जो सहायता प्रदान करता है
- भूमिका निभाएं कि कैसे पहला शिक्षक समर्थन मांग सकता है; और दूसरा शिक्षक अपने सहकर्मी का समर्थन कर सकता है जिसे छोड़ने में मदद की ज़रूरत है
- शिक्षक को प्रदान किए गए समर्थन के हिस्से के रूप में छोड़ने के 5 चरणों का उपयोग करें

भूमिका निभाने के बाद:

- सहायता प्रदान करने वाले व्यक्ति से यह टिप्पणी करने के लिए कहें कि उन्होंने कितना अच्छा काम किया
- क्या प्रभावी था?
- वे क्या सुधार करना चाहेंगे?
- सहायता प्राप्त करने वाले व्यक्ति से उन्हें प्राप्त सहायता पर प्रतिक्रिया देने के लिए कहें
- उस व्यक्ति से यह टिप्पणी करने के लिए भी कहें कि उन्होंने कितने अच्छे तरीके से समर्थन मांगा
- समूह के बाकी सदस्यों से इस पर टिप्पणी करने के लिए कहें:
- सहायता प्रदान करने वाले व्यक्ति ने क्या अच्छा किया?
- वे भविष्य में कैसे सुधार कर सकते हैं?

भाग 4: समीक्षा करें और लागू करें (5 मिनट)

संख्या: आज से आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण बिंदु क्या है जिसे आप अपने दैनिक जीवन में लागू करेंगे?

किसी व्यक्ति का समर्थन पाने के लिए आप क्या करेंगे?

- शिक्षकों को उनके द्वारा की जाने वाली कम से कम एक कार्रवाई साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

कहें: अगली बैठक में हम लोगों द्वारा की गई कार्यकलापों की समीक्षा

शिक्षकों को समाप्ति संसाधनों की याद दिलाएँ:

- व्यसन छोड़ो पुस्तिका
- राष्ट्रीय तंत्राकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर: 1800-112-356

भाग लेने के लिए शिक्षकों को धन्यवाद और उन्हें अगली मासिक बैठक की तारीख और समय बताएं।



विषय पाँच: तंबाकू की निकासी से निपटना

गतिविधियाँ: (इस महीने पूरी होनी हैं)

- समूह चर्चा आयोजित करें
- विषय 5 (निकासी से निपटना) पोस्टर प्रदर्शन
- शिक्षकों को आवश्यकतानुसार व्यसन छोड़ो पुस्तिका छोड़ो पुस्तिका और राष्ट्रीय टोल फ्री तंबाकू छोड़ो लाइन के लिए रेफर करें: 1800-112-356
- शिक्षकों, विद्यालय कर्मचारी, अभिभावकों, आगंतुकों आदि को विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति की याद दिलाएं
- शिक्षकों को तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का आदर्श बनने और परिवार, दोस्तों, माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के साथ तंबाकू संबंधी जानकारी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

सामग्री:

- विषय 5 (निकासी से निपटना) पोस्टर प्रदर्शित करें
- व्यसन छोड़ो पुस्तिका

चर्चा गाइड (45 मिनट):

इस चर्चा के उद्देश्य (ब्लैकबोर्ड पर लिखना अच्छा है)

- तंबाकू के लत की वापसी के लक्षणों और उनसे निपटने के तरीकों की पहचान करें
- तंबाकू का उपयोग करने के लिए ट्रिगर्स की पहचान करें और छोड़ने के बाद इन ट्रिगर्स/लालसा से निपटने के तरीकों की पहचान करें
- तंबाकू के लत की वापसी के लक्षणों से गुजर रहे किसी व्यक्ति का समर्थन करने के तरीकों का अभ्यास करें
- शिक्षक टीएफटी-टीएफएस कार्यक्रम की जानकारी साझा करने और दूसरों को इसे छोड़ने में मदद करने के लिए कदम उठाएंगे।

भाग 1: समीक्षा करें और साझा करें (10 मिनट)

कहें: अपनी पिछली चर्चा के दौरान हमने तंबाकू का सेवन छोड़ने के कौशल पर चर्चा की, और:

- तंबाकू छोड़ने में आने वाली बाधाओं की पहचान की गई
- तंबाकू का सेवन छोड़ने के लिए 5 कदमों की समीक्षा की गई
- यह अभ्यास किया गया कि किसी ऐसे व्यक्ति का समर्थन कैसे किया जाए जो इसे छोड़ रहा है।

शिक्षकों को पिछली बैठक के बाद किसी को तंबाकू का सेवन छोड़ने में मदद करने के लिए की गई एक बात साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

पूछें: यह कितना आसान या कठिन था?

तंबाकू छोड़ने के चरणों की समीक्षा करें:

1. तंबाकू छोड़ने के कारणों की पहचान करना
2. तंबाकू छोड़ने की तारीख चुनना
3. तंबाकू छोड़ने के लिए समर्थन प्राप्त करना
4. अपनी दिनचर्या में बदलाव लाना
5. तंबाकू को 'ना' कहना सीखना



भाग 2: निकासी से निपटना और दूसरों की सहायता करना (30 मिनट)

समझाएं: बहुत से लोग तंबाकू छोड़ने पर वापसी के लक्षणों का अनुभव करते हैं, हालांकि हर किसी को ऐसा नहीं होता। वापसी के लक्षणों से जुड़ी असुविधाएँ वास्तविक हैं और काल्पनिक नहीं हैं। ये कुछ मिनटों से लेकर दिनों या दो सप्ताह तक चल सकते हैं।

तंबाकू के लत की वापसी के लक्षण

पूछें: तंबाकू से वापसी के कुछ लक्षण क्या हैं जो लोग अनुभव करते हैं?

ब्लैकबोर्ड पर लक्षणों को लिखें।

यदि उल्लेख नहीं किया गया है तो नीचे में से कोई भी जोड़ें:

- तंबाकू सेवन करने की इच्छा होना
- चिड़चिड़ापन
- कब्ज़
- भूख
- मीठा खाने की इच्छा होना
- सिरदर्द
- उन स्थितियों से निपटना जो लोगों को तंबाकू का उपयोग करने के लिए प्रेरित करती हैं।

तंबाकू के लत की निकासी के लक्षणों से निपटना

समूह को विषय 5 (निकासी के लक्षणों से निपटना) पोस्टर दिखाएँ

पूछें:

- उल्लिखित वापसी लक्षणों से निपटने के लिए लोग पोस्टर पर दिए गए सुझावों का उपयोग कैसे कर सकते हैं?
- आप किसी को तंबाकू छोड़ने या इसके सेवन की इच्छा को रोकने के लिए कौन से अन्य स्वस्थ विकल्प सुझा सकते हैं?

प्रधानाध्यापक/ प्रधानाध्यापिका/प्राचार्य/प्राचार्या के लिए नोट: तंबाकू के लत की वापसी के लक्षणों से निपटने के लिए नीचे दी गई सूची से आवश्यकतानुसार अन्य सुझाव प्रदान करें; इन्हें “अनुबंध एल” में भी प्रदान किया गया है: निकासी के लक्षणों से निपटना (नोटिस बोर्ड पर प्रदर्शित करें)

• तंबाकू सेवन करने की इच्छा होना:

1. तंबाकू के सेवन से होने वाले नुकसानों के बारे में खुद को याद दिलाएं
2. तंबाकू छोड़ने के लाभों के बारे में सोचें
3. 3-5 मिनट रुकें और गहरी सांस लें या टहलें
4. याद रखें कि तंबाकू का सेवन करने की लालसा खत्म हो जाएगी
5. जब आपको तंबाकू चबाने की इच्छा हो तो गम चबाएं या मुंह में एक लौंग या ताजे फल रखें

• चिड़चिड़ापन

6. प्राणायाम का प्रयास करें
7. हो सके तो टहलने जाएं
8. जब आप चिड़चिड़े हों तो दूसरों को अपने साथ धैर्य रखने के लिए कहें

• कब्ज़

9. खूब सारी सब्जियां, चपाती और फल खाएं
10. खूब पानी पियें
11. त्रिफला लें



• भूख

12. नियमित भोजन करें। कभी-कभी भूख को तंबाकू की लालसा समझ लिया जाता है।

13. तंबाकू छोड़ने के दूसरे सप्ताह तक भोजन का स्वाद बेहतर हो जाएगा।

• मिठाई खाने की इच्छा होना:

14. केला, अमरूद, किशमिश आदि फल खाएं।

• सिरदर्द

15. योग व्यायाम या अन्य ध्यान तकनीकों का प्रयास करें

16. प्राणायाम का प्रयास करें

17. गर्म पानी से नहाने की कोशिश करें

• उन स्थितियों से निपटना जिनमें लोगों को तंबाकू का सेवन करने का मन हो

18. इन स्थितियों को पहचानें और समय से पहले ही इनसे निपटने की योजना बना लें।

19. सकारात्मक पर ध्यान दें: तंबाकू के सेवन से अब तक आपको जो सफलता मिली है, उसके बारे में सोचें और इसे दिन-प्रतिदिन बढ़ाते रहें।

तंबाकू उपयोग के लिए ट्रिगर:

समझाएं: किसी भी लत की तरह, निकोटीन के आदी लोगों के लिए यह आम बात है कि वे तंबाकू छोड़ने के बाद वापस तंबाकू की ओर लौटना चाहते हैं, दोनों कारणों से:

यह उनके दैनिक जीवन में शामिल एक आदत है

तंबाकू एक नशीला पदार्थ है

पूछें: ऐसी कौन सी स्थितियाँ हैं जो किसी के तंबाकू छोड़ने के बाद उसका सेवन करने की इच्छा पैदा कर सकती हैं? चर्चा के बिंदु:

- परिवार के किसी सदस्य, मित्र या सहकर्मी को तंबाकू का सेवन करते देखना
- तनावग्रस्त रहना
- भोजन के बाद

पूछें: ऐसे कौन से तरीके हैं जिनसे कोई व्यक्ति तंबाकू छोड़ने के बाद इसके सेवन की लालसा से निपट सकता है?

चर्चा के बिंदु:

- सैर के लिए जाएँ
- किसी मित्र या पड़ोसी को चाय के लिए उनके घर जाने के लिए फ़ोन करें
- पानी पियें
- किसी छात्र से बात करें
- अपने बच्चों और परिवार के साथ समय बिताएं
- एक किताब पढ़ें - ध्यान या योग अभ्यास का अभ्यास करें
- किसी ऐसे व्यक्ति की संगति तलाशें जिसे आप जानते हैं जो तंबाकू छोड़ने की कोशिश कर रहा है या जो तंबाकू का सेवन नहीं करता है।

तंबाकू के लत की निकासी के लक्षणों और ट्रिगर से निपटने के लिए सहायता:

पूछें: ऐसे कौन से तरीके हैं जिनसे आप किसी ऐसे व्यक्ति का समर्थन कर सकते हैं जो तंबाकू छोड़ने के लक्षणों या छोड़ने के बाद तंबाकू का सेवन करने की इच्छा से जूझ रहा है?



चर्चा के बिंदु:

- व्यक्ति को परिवार, दोस्तों और साथी शिक्षकों को यह बताने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे तंबाकू छोड़ रहे हैं और उन्हें उनके समर्थन की आवश्यकता है
- सहायक बनें और समझें कि तंबाकू छोड़ने के बाद कुछ हफ्तों तक व्यक्ति सामान्य स्थिति में नहीं रह सकता है।
- कोशिश करें और व्यक्ति का ध्यान तंबाकू से हटाने में मदद करें
- तंबाकू का उपयोग न करने के लाभों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया दें

पूछें: यदि कोई दोबारा तंबाकू का सेवन शुरू कर दे, तो आप क्या कर सकते हैं?

शिक्षकों को याद दिलाएँ: तंबाकू का दोबारा सेवन शुरू करना असामान्य नहीं है, और इसे छोड़ने के लिए अक्सर एक से अधिक प्रयास करने पड़ते हैं। इस बिंदु पर आलोचना किए बिना प्रोत्साहन और समर्थन प्रदान करना महत्वपूर्ण है।

शिक्षकों को उन संसाधनों की याद दिलाएं जिनका उपयोग वे किसी की मदद करने के लिए कर सकते हैं यदि कोई व्यक्ति दोबारा लत छोड़ता है और फिर से छोड़ना चाहता है

- व्यसन छोड़ो पुस्तिका
- राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर: 1800-112-356

व्यायाम: भूमिका निभाना सहायक होगा

कहें: हम जानते हैं कि जब कोई व्यक्ति वापसी के दौर से गुजर रहा हो, तो उसका समर्थन करना महत्वपूर्ण है, जो तंबाकू छोड़ने की प्रक्रिया का हिस्सा है। आइये इसे एक रोल प्ले में अभ्यास के लिए रखें।

भूमिका निभाए:

- दो शिक्षकों को कमरे के सामने आने के लिए आमंत्रित करें
 - एक शिक्षक एक तंबाकू उपयोगकर्ता की भूमिका निभाएगा जो चिड़चिड़ापन / कठिन निकासी की अवधि से गुजर रहा है
 - दूसरा वालंटियर, विशेष रूप से तंबाकू के लत की वापसी के दौरान, तंबाकू छोड़ने की प्रक्रिया के बारे में बहुत सहायक, समझदार और प्रोत्साहित करने वाला होगा

भूमिका निभाने के बाद:

- सहायता प्रदान करने वाले व्यक्ति से यह टिप्पणी करने के लिए कहें कि उन्होंने कितना अच्छा काम किया
- क्या प्रभावी था?
- वे क्या सुधार करना चाहेंगे?
- सहायता प्राप्त करने वाले व्यक्ति से उन्हें प्राप्त सहायता पर प्रतिक्रिया देने के लिए कहें
- समूह के बाकी सदस्यों को इस पर टिप्पणी करने के लिए आमंत्रित करें:
 - सहायता प्रदान करने वाले व्यक्ति ने क्या अच्छा किया?
 - वे अन्य किन तरीकों से सहायता प्रदान कर सकते हैं?
 - वे भविष्य में कैसे सुधार कर सकते हैं?
 - सहायता प्रदान करने वाले व्यक्ति ने क्या अच्छा किया?
 - वे अन्य किन तरीकों से सहायता प्रदान कर सकते हैं?
 - वे भविष्य में कैसे सुधार कर सकते हैं?



भाग 3: समीक्षा करें और लागू करें (5 मिनट)

पूछें: आज की चर्चा से आपको क्या याद आएगा जिसे आप अपने दैनिक जीवन में लागू करेंगे?

अतिरिक्त चर्चा बिंदु:

- तंबाकू के लत की वापसी के लक्षणों और तंबाकू सेवन की लालसा से निपटने के लिए स्वस्थ विकल्प मौजूद हैं
- लोगों को तंबाकू के लत की वापसी और लालसा से निपटने में मदद करने के लिए साथी शिक्षकों, परिवार और दोस्तों का समर्थन महत्वपूर्ण है

पूछें: किसी ऐसे व्यक्ति का समर्थन करने के लिए आप क्या करेंगे जो वापसी के लक्षणों से जूझ रहा है या तंबाकू का उपयोग करने के लिए प्रेरित कर रहा है?

आप तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की जानकारी अन्य लोगों के साथ साझा करने का एक तरीका क्या है?

○ शिक्षकों को उनके द्वारा की जाने वाली कम से कम एक कार्रवाई साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

कहें: अगली बैठक में हम लोगों द्वारा किए गए कार्यों की समीक्षा करेंगे

धन्यवाद: उपस्थित होने के लिए शिक्षकों को धन्यवाद और उन्हें अगली मासिक बैठक की तारीख और समय बताएं।



विषय 6: तंबाकू रहित रखरखाव और उत्सव

गतिविधियाँ: (इस महीने पूरी होनी हैं)

- समूह चर्चा आयोजित करें
- विषय 6 (रखरखाव...और उत्सव) पोस्टर प्रदर्शित करें
- शिक्षकों को आवश्यकतानुसार व्यसन छोड़ो पुस्तिका और राष्ट्रीय टोल फ्री तंबाकू छोड़ो लाइन के लिए रेफर करें: 1800-112-356
- शिक्षकों, विद्यालय कर्मचारी, अभिभावकों, आगंतुकों आदि को विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति की याद दिलाएं
- शिक्षकों को तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का आदर्श बनने और परिवार, दोस्तों, माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के साथ तंबाकू संबंधी जानकारी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

सामग्री:

- विषय 6 (रखरखाव...और उत्सव) पोस्टर प्रदर्शित करें
- व्यसन छोड़ो पुस्तिका

चर्चा गाइड (50 मिनट):

उद्देश्य (ब्लैकबोर्ड पर लिखना अच्छा है)

- किसी को दोबारा तंबाकू के लत से बचने और उससे निपटने में मदद करने के तरीकों की पहचान करें
- किसी को तंबाकू को 'नहीं' कहने में मदद करने का अभ्यास करें
- विद्यालय तंबाकू नियंत्रण नीति के प्रभाव पर चर्चा करें
- कार्यक्रम की उपलब्धियों का जश्न मनाएं
- शिक्षक तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की जानकारी साझा करने और दूसरों को इसे छोड़ने में मदद करने के लिए कदम उठाएं
- अगले शैक्षणिक वर्ष में कार्यक्रम को बेहतर बनाने के तरीकों की पहचान करें।

भाग 1: समीक्षा करें और साझा करें (10 मिनट)

समझाएँ: पिछले महीने हमने तंबाकू छोड़ने के लक्षणों या तंबाकू छोड़ने के कारणों से निपटने के तरीकों के बारे में चर्चा की थी।

पूछें: किसी ऐसे व्यक्ति का समर्थन करने के लिए आपने क्या कार्रवाई की जो तंबाकू छोड़ने या इसका उपयोग करने के लिए प्रेरित करने की समस्या से जूझ रहा है?

• आपने तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की जानकारी दूसरों के साथ साझा करने के लिए क्या कदम उठाए हैं या किसी को इसे छोड़ने में मदद की है?

समझाएँ: आज हम चर्चा करेंगे कि तंबाकू मुक्त होने का जश्न कैसे मनाया जाए और कैसे मनाया जाए। बहुत से तंबाकू उपयोगकर्ताओं के लिए इसे छोड़ना कठिन है। यह ठीक है अगर किसी ने पहले भी छोड़ने की कोशिश की है लेकिन असफल रहा है - यह छोड़ने की प्रक्रिया का एक सामान्य हिस्सा है। लोगों के लिए महत्वपूर्ण बात यह है कि वे अनुभव से सीखें और फिर से प्रयास करें।



भाग 2: तंबाकू -मुक्त बने रहना और जश्न मनाना (10 मिनट)

समूह को विषय 6 (रखरखाव...और उत्सव) पोस्टर दिखाएँ

यह कहानी पढ़ें:

कुछ प्रयासों के बाद शाम कुमार ने तंबाकू का सेवन पूरी तरह से छोड़ दिया। अब उनके पास अपने परिवार को बाहर ले जाने के लिए अधिक समय और पैसा है। इस बदलाव से उनका परिवार बेहद खुश है। उनका बेटा कहता है, "पापा, अब आप बिना थके मेरे साथ सीढ़ियाँ भी चढ़ सकते हैं।" उनकी बेटी कहती है, "पिताजी, मैं बहुत खुश हूँ कि मैं आपके पास बैठ सकती हूँ और अपना होमवर्क कर सकती हूँ।" उनकी पत्नी आश्चर्यचकित होकर कहती है, "इन दिनों आप न केवल भोजन का बेहतर स्वाद ले सकते हैं बल्कि मसालों के बीच अंतर भी कर सकते हैं।" शाम कुमार अपने परिवार के सभी सदस्यों को तंबाकू छोड़ने में उनके समर्थन के लिए धन्यवाद देते हैं और कहते हैं, "तंबाकू छोड़ने के बाद मैं बहुत खुश हूँ। मैं बहुत ऊर्जावान और उत्साहपूर्ण महसूस करता हूँ।"

पूछें:

- आपको क्या लगता है कि सबसे महत्वपूर्ण चीजें क्या थीं जिन्होंने शाम कुमार को तंबाकू छोड़ने में मदद की?

चर्चा के बिंदु:

- सबसे पहले तंबाकू छोड़ने के अपने कारणों को याद किया
- प्रत्याशित घटनाएँ जो पुनरावृत्ति का कारण बन सकती हैं और उनके लिए योजना बनाई गई है
- तंबाकू छोड़ने में मदद के लिए साथी शिक्षकों, परिवार और दोस्तों के समर्थन पर भरोसा करना जारी रखा
- एक समय में एक दिन लिया। हर दिन तंबाकू से दूर रहने से उन्हें तंबाकू-मुक्त होने के अपने लक्ष्य के करीब पहुंचने में मदद मिली
- ऐसे काम किए जिनमें तंबाकू शामिल नहीं है जैसे किताब पढ़ना, संगीत सुनना या योगाभ्यास करना
- उन स्थितियों से बचें जहां लोग तंबाकू का उपयोग कर रहे थे
- उन दोस्तों, परिवार या सहकर्मियों को "ना" कहना सीखा, जिन्होंने उसे तंबाकू की पेशकश की थी।

• शाम कुमार को तंबाकू छोड़ने में कई बार समय लगा।

- धूम्रपान छोड़ने की कोशिश करने वाले लोगों का यह अनुभव कितना सामान्य है?

- शाम कुमार को पुनरावृत्ति से बचने में मदद करने के लिए, आप उससे क्या कह सकते हैं?

चर्चा के बिंदु:

- यदि आप दो सप्ताह से तंबाकू से मुक्त हैं तो आप सबसे कठिन दौर से गुजर रहे हैं। उन्हीं रणनीतियों को जारी रखें जिनसे आपको पिछले कुछ हफ्तों में सफलता मिली है।
- उन स्थितियों के लिए पहले से योजना बनाएं जो आपको दोबारा निकोटीन लेने के लिए प्रेरित कर सकती हैं।
- जब आप तनावग्रस्त महसूस करें तो याद रखें कि तंबाकू किसी भी समस्या का समाधान नहीं करता है। ऐसी गतिविधि ढूंढने का प्रयास करें जो आपके दिमाग पर कब्जा कर ले।

- यदि आप तंबाकू उत्पादों पर खर्च किए गए पैसे को मनी जार में जमा कर रहे हैं, तो एक नज़र डालें और देखें कि आपने कितना बचाया है। तंबाकू पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, यह सोचें कि आप उन अतिरिक्त बचत से क्या कर सकते हैं।



• यदि शाम कुमार दोबारा चूक गए या फिसल गए, तो उनका परिवार और दोस्त उनका समर्थन कैसे कर सकते हैं?

चर्चा के बिंदु:

- याद रखें कि कई लोगों के लिए पुनरावृत्ति तंबाकू छोड़ने की प्रक्रिया का एक हिस्सा है
- करुणा और समर्थन प्रदान करें
- उन्हें हेय दृष्टि से न देखें
- निराशा न दिखाएं बल्कि उन्हें इसे छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

भाग 3: जब लोग तंबाकू छोड़ने की कोशिश कर रहे हों तो उन्हें 'नहीं' कहने में कैसे मदद करें (15 मिनट)

समझाएँ: लोगों को तंबाकू -मुक्त रहने के लिए, तंबाकू को 'नहीं' कहना एक कौशल है जिसके लिए अभ्यास की आवश्यकता हो सकती है।

गतिविधि:

- शिक्षकों से स्वयं को तीन समूहों में विभाजित करने के लिए कहें
- प्रत्येक समूह को नीचे दिए गए परिदृश्यों में से एक दें और उनसे पूछें कि वे स्थिति को संभालने के लिए किसी को कैसे सलाह देंगे।
- प्रत्येक समूह को इस बात पर विचार करने के लिए 5 मिनट का समय दें कि वे इस परिदृश्य में व्यक्ति को कैसे सलाह देंगे। समूहों को कार्यक्रम में सीखी गई अवधारणाओं और सिद्धांतों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रत्येक समूह को बड़े समूह के समक्ष अपनी सलाह प्रस्तुत करने के लिए 5 मिनट का समय दें।

दृश्य 1: आप दोपहर के भोजन के बाद कर्मचारी रूम में अपने डेस्क पर बैठे हैं, तभी एक सहकर्मी/वरिष्ठ शिक्षक आपको खैनी प्रदान करता है। सहकर्मी द्वारा दिए गए प्रस्ताव को आप कैसे अस्वीकार करेंगे?

दृश्य 2: आप किसी मित्र के घर पर बैठकर फिल्म देख रहे हैं, तभी आपका मित्र धूम्रपान करना शुरू कर देता है। मित्र आपको सिगरेट प्रदान करता है और धूम्रपान करने का आग्रह करता है। वह आपसे कहता है कि कभी-कभार एक सिगरेट पीने से आपको कोई नुकसान नहीं होगा। आप अपने मित्र को कैसे समझाएँगे कि आपने हमेशा के लिए धूम्रपान छोड़ दिया है?

दृश्य 3: आपका रिश्तेदार कुछ दिनों के लिए घर पर रहने आये है। वह दोपहर और रात के खाने के बाद हमेशा पान खाता है और आपके लिए भी कुछ पान बनाते है। पान छोड़ने पर वह आपका मजाक उड़ाता है। आप स्थिति को कैसे संभालेंगे और अपने रिश्तेदार का अपमान किये बिना पान खाने से कैसे मना करेंगे?

भाग 4: विद्यालय तंबाकू-मुक्त नीति पर चर्चा (5 मिनट)

पूछें:

- क्या आपको लगता है कि हर कोई तंबाकू-मुक्त नीति के बारे में जानता है?
- क्या इससे कोई फर्क पड़ा?
 - यदि हां, तो इससे कैसे फर्क पड़ा है?
- हम नीति के बारे में जागरूकता कैसे बढ़ा सकते हैं? इसका पालन सुनिश्चित करने के लिए क्या रणनीतियाँ हैं?



भाग 5: उत्सव (5 मिनट)

पूछें: उत्सव क्यों महत्वपूर्ण है?

- तंबाकू छोड़ने वाले लोगों के लिए?
- हमारा विद्यालय स्वच्छ और तंबाकू मुक्त हो?

पूछें: हम अपनी सफलता और दूसरों की सफलता का जश्न कैसे मना सकते हैं जिन्हें हमने छोड़ने में समर्थन दिया है?

भाग 6: समीक्षा करें और लागू करें (5 मिनट)

पूछें: आज की चर्चा से आपको कौन से बिंदु याद रहेंगे जिन्हें आप अपने दैनिक जीवन में लागू करेंगे?

चर्चा के बिंदु:

- कई तंबाकू उपयोगकर्ताओं को इसे छोड़ने के लिए एक से अधिक प्रयास करने पड़े
- तंबाकू से दूर रहने की प्रक्रिया के दौरान समर्थन महत्वपूर्ण है
- जो लोग तंबाकू छोड़ते हैं उनके लिए जश्न मनाना ज़रूरी है
- कैसे हमारा विद्यालय स्वच्छ और तंबाकू मुक्त हो गया

आशा करते हैं:

पूछें:

- कार्यक्रम में आपने जो सीखा है उसे अब से अगले शैक्षणिक वर्ष की शुरुआत के बीच कैसे लागू करेंगे?
- तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के भविष्य के बारे में आपकी क्या उम्मीदें हैं?
 - अगले शैक्षणिक वर्ष में हम इसे कैसे बेहतर बना सकते हैं?

धन्यवाद: तंबाकू मुक्त और स्वच्छ वातावरण बनाने के लिए शिक्षकों की सक्रिय प्रतिबद्धता के लिए धन्यवाद!



अनुबंधों की सूची:

“अनुबंध ए”: नमूना विद्यालय तंबाकू-मुक्त नीति

“अनुबंध बी”: प्रभावी समूह चर्चा के लिए युक्तियाँ

“अनुबंध सी”- अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

“अनुबंध डी”: विद्यालयों के लिए समय-सीमा: तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज 2023-2024

“अनुबंध ई” - तंबाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव

“अनुबंध एफ”: धूम्ररहित तंबाकू

“अनुबंध जी”: तंबाकू में पाए जाने वाले हानिकारक पदार्थ

“अनुबंध एच”: तंबाकू के उपयोग के बारे में मिथक और तथ्य

“अनुबंध आई”: तंबाकू छोड़ने के लाभ

“अनुबंध जे”: तंबाकू छोड़ने के लिए 5 चरण

“अनुबंध के”: राष्ट्रीय टोल फ्री तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर और संसाधन

“अनुबंध एल”: तंबाकू के निकासी के लक्षणों से निपटने के लिए युक्तियाँ



“अनुबंध ए”: नमूना विद्यालय तंबाकू-मुक्त नीति

(नीति को विद्यालय के प्रवेश द्वार या प्रमुख दीवार पर प्रदर्शित करें। कृपया इसे नोटिस बोर्ड पर भी लगाएं)

नमूना विद्यालय तंबाकू-मुक्त नीति

- विद्यालय की संपत्ति, विद्यालय वाहनों और विद्यालय-प्रायोजित समारोहों में आगंतुकों सहित किसी भी व्यक्ति द्वारा तंबाकू का उपयोग पूरी तरह से वर्जित है।
- विद्यालय भवनों, विद्यालय समारोहों, विद्यालय प्रकाशनों या विद्यालय के किताबों में किसी भी रूप में तंबाकू के विज्ञापन की अनुमति नहीं दी जाएगी।
- तंबाकू कंपनियों द्वारा विद्यालय से संबंधित किसी भी कार्यक्रम का किसी भी रूप में समर्थन या प्रायोजन पूरी तरह से वर्जित है।
- विद्यालय में पहने जाने वाले पोशाक और अन्य कपड़े, या किसी के द्वारा विद्यालय में लाया गया कोई भी सामान (जैसे चाबी का गुच्छा, स्टेशनरी, विद्यालय के बैग पर लगा स्टिकर या बैज) किसी भी रूप में तंबाकू का उपयोग या तंबाकू कंपनियों के लिए विज्ञापन, समर्थन या निहितार्थ प्रदर्शित नहीं कर सकते हैं।
- विद्यालय के 100 गज के दायरे में तंबाकू उत्पादों की बिक्री प्रतिबंधित है।

विद्यालय तंबाकू मुक्त नीति लागू करने के निर्देश

- डिस्प्ले बोर्ड लगाए जिसमें घोषणा किया हो कि *विद्यालय के बाहर के 100 गज के दायरे में तंबाकू उत्पादों की बिक्री प्रतिबंधित है* शैक्षणिक संस्थान (ईआई) की चारदीवारी की बाहरी सीमा से 100 गज क्षेत्र का चिह्नांकन करें।
- शैक्षिक संस्थान के परिसर के अंदर सभी प्रमुख स्थानों पर 'तंबाकू मुक्त क्षेत्र' साइनेज का प्रदर्शन करें। साइनेज में नाम/पदनाम/संपर्क नंबर का उल्लेख/अद्यतन करें।
- शैक्षणिक संस्थान के प्रवेश द्वार/चारदीवारी पर "तंबाकू मुक्त शिक्षा संस्थान" साइनेज का प्रदर्शन करें। साइनेज में नाम/पदनाम/संपर्क नंबर का उल्लेख/अद्यतन करें।
- तंबाकू के उपयोग के नकारात्मक प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाने वाले पोस्टर या अन्य सामग्री प्रदर्शित करें।
- तंबाकू नियंत्रण गतिविधियों का आयोजन करें।
- साइनेज पर तंबाकू मॉनिटर्स का नाम, उनके पदनाम और संपर्क नंबर का उल्लेख करें।
- यदि विद्यालय परिसर के अंदर तंबाकू के उपयोग के कोई संकेत नहीं हैं, जैसे कि छोड़े गए गुटखा/तंबाकू पाउच, थूक के दाग या जले हुए सिगरेट/बीड़ी के टुकड़े, तो स्वच्छ भारत मिशन का अनुपालन करना आसान हो जाएगा।



“अनुबंध बी”: प्रभावी समूह चर्चा के लिए युक्तियाँ

- ✓ प्रत्येक चर्चा से पहले चर्चा **मार्गदर्शिका** की समीक्षा करके तैयारी करें।
- ✓ यदि सामान्य चर्चा के लिए कोई समूह बहुत बड़ा है तो उसे **छोटे समूहों में बाँट लें**, फिर पुनः एकत्रित हों और विचार साझा करें।
- ✓ **ओपन-एंडेड प्रश्न पूछें** (जिनका उत्तर हां या ना में नहीं दिया जा सकता)। जानकारी प्रस्तुत करने से पहले कर्मचारियों को यह पता लगाने दें कि वे इस विषय के बारे में क्या जानते हैं।
- ✓ **धैर्य रखें** और शिक्षकों को उत्तर देने के लिए समय दें।
- ✓ प्रतिभागियों को **अधिकतर बातचीत करने और समस्या सुलझाने का अवसर दें!** वयस्क सबसे अच्छा तब सीखते हैं जब वे संलग्न होते हैं और भाग लेते हैं, और अपने जीवन से संबंधित कुछ सीखते हैं जो उनके अनुभवों पर आधारित होता है।
- ✓ सुरक्षित और आरामदायक माहौल बनाने के लिए सभी प्रतिभागियों की समान **भागीदारी सुनिश्चित** करें।
- ✓ **आंखों का अच्छा संपर्क बनाए रखें**; ध्यान रखें कि किसी व्यक्ति या समूह की ओर पीठ न करें; और सभी पर समान ध्यान प्रदर्शित करें।
- ✓ प्रस्तुत अवधारणाओं को लागू करने के लिए शिक्षकों और कर्मचारियों को **प्रोत्साहित** करें। पूछें, "यह आपकी स्थिति पर कैसे लागू होता है?" "दिखाएँ कि आप इस जानकारी का उपयोग कैसे कर सकते हैं" या "आप और क्या कर सकते हैं?"
- ✓ **अनुवर्ती प्रश्न पूछें**, उदाहरण के लिए, "क्या किसी को कोई अलग अनुभव हुआ है?"
- ✓ समूह को कार्य पर **केंद्रित** रखने के लिए विषय पर बने रहें और समय का पालन करें।
- ✓ कर्मचारियों की प्रतिक्रियाओं का **मूल्यांकन करने से बचें**; तटस्थ रहने का प्रयास करें। टिप्पणियों को मैत्रीपूर्ण लहजे में पुनः दोहराएँ। आलोचना न करें, भले ही टिप्पणियाँ तंत्राकू मुक्त शिक्षक- तंत्राकू मुक्त समाज कार्यक्रम सिद्धांतों के विपरीत हों।
- ✓ कर्मचारी सदस्यों के विचारों के प्रदर्शन के लिए और उन्हें लिखने के लिए कलम-कागज या चॉक अपने पास रखें। एक सहायक (जैसे कि कोई अन्य शिक्षक) को लिखने पर विचार करें ताकि आप **समूह पर ध्यान केंद्रित** रख सकें।
- ✓ आप जो जानते हैं उसके बारे में **ईमानदार** रहें। सहकर्मियों को बताएं कि उत्तर मिल जाने पर आप उनसे दोबारा संपर्क करेंगे। आपके लिए नियुक्त हिलीस कर्मचारी उत्पन्न होने वाली समस्याओं के निवारण में आपकी सहायता के लिए मौजूद है।
- ✓ चर्चा और उद्देश्यों की **त्वरित समीक्षा और सारांश बनाकर** जानकारी को सुदृढ़ करें।
- ✓ **शिक्षकों को उनके इनपुट और समय के लिए धन्यवाद**, और उनके अच्छे प्रयास या काम की **प्रशंसा** करें।



“अनुबंध सी” - अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न.

यदि तंबाकू के गैर-उपयोगकर्ता कार्यक्रम में भागीदारी के प्रति प्रतिरोधी हों तो क्या होगा?

यह कार्यक्रम शिक्षकों को आदर्श के रूप में उपयोग करके समाज में तंबाकू समाप्ति को बढ़ावा देता है। यह शिक्षकों को तंबाकू छोड़ने के इच्छुक अन्य लोगों की मदद करने के लिए ज्ञान और कौशल प्रदान करता है, और तंबाकू - मुक्त विद्यालय वातावरण बनाने में मदद करता है। इस प्रकार, सभी शिक्षक इस प्रयास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, चाहे वे तंबाकू उपयोगकर्ता हों या नहीं। गैर-उपयोगकर्ता होना शिक्षक को तंबाकू -मुक्त जीवन जीने के लिए और भी प्रबल आदर्श बनाता है।

2. तंबाकू नियंत्रण में सरकार की क्या भूमिका है?

सरकार अपने नागरिकों के सार्वजनिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए तंबाकू नियंत्रण के संबंध में कई कार्य कर रही है। उदाहरण के लिए, सरकार ने राष्ट्रीय स्तर पर तंबाकू नियंत्रण के लिए विधायी और प्रशासनिक उपाय शुरू किए हैं। सिगरेट और अन्य तंबाकू उत्पाद अधिनियम (कोटपा) का अधिनियमन, अधिनियम में किए गए संशोधन, राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम (एनपीटीसी) और तंबाकू मुक्त शैक्षणिक संस्थान (टीओएफईआई) की स्थापना, और स्वच्छ भारत अभियान इसके उदाहरण हैं। सरकार इन अधिनियमों को पूरी तरह से सख्ती से लागू करने के लिए भी कदम उठा रही है।

3. क्या तंबाकू का उल्लेख आयुर्वेद आदि में बहुत प्राचीन नहीं है?

यह सच नहीं है। तंबाकू लगभग 500 वर्ष पूर्व ही नई दुनिया से लाया गया था। उससे पहले यह अज्ञात था।

4. तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज मध्य विद्यालयों पर ध्यान न देकर केवल उच्च माध्यमिक और उच्चतर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों पर ही ध्यान क्यों केंद्रित करता है?

हाई विद्यालय और हायर सीनियर सेकेंडरी विद्यालयों में मध्य विद्यालयों की तुलना में अधिक शिक्षक हैं, इसलिए कार्यान्वयन बेहतर होने की उम्मीद है। लक्ष्य एक ऐसा प्रोग्राम बनाना है जिसे मौजूदा सिस्टम में एकीकृत किया जा सके। कार्यक्रम का परीक्षण करने का एक अच्छा तरीका कार्यान्वयनकर्ताओं के रूप में प्रधानाध्यापकों/प्रधानाचार्यों से शुरुआत करना है।

5. तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम कैसे तंबाकू मुक्त समाज का निर्माण करेगा?

शिक्षक महान आदर्श होते हैं और हमारे समाज में उनका बहुत सम्मान किया जाता है। न केवल कहकर बल्कि कुछ करके भी यह दिखाने के लिए कि वे तंबाकू के खतरों को समझते (तंबाकू छोड़ना, परिसर में तंबाकू के उपयोग को रोकना, तंबाकू पर प्रतिबंध लगाने के सरकारी प्रयासों को बढ़ावा देना) वे अन्य शिक्षकों, अपने दोस्तों, परिवारों और समुदायों के लिए मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं।

6. यदि छात्र विद्यालयों में तंबाकू का उपयोग करना चाहते हैं और उनके माता-पिता भी उनका समर्थन करते हैं तो क्या होगा?

हम कुछ दृश्य अनुस्मारक का उपयोग करके शुरुआत कर सकते हैं, जैसे कि उन्हें विद्यालय की तंबाकू नियंत्रण नीति दिखाना, विद्यालय परिसर को साफ रखना, साथ ही दीवार चित्रों और अन्य संदेशों के माध्यम से जो समुदाय को दिखाई देते हैं। हम इस बात पर भी जोर दे सकते हैं कि सरकार ने विद्यालय परिसरों में तंबाकू पर प्रतिबंध लगा दिया है,



इसलिए हम सरकारी अपेक्षाओं और नियमों के अनुरूप हैं। कई बिंदुओं पर विद्यालयों को छात्रों के साथ सख्ती बरतनी होगी। तंबाकू का उपयोग न करना एक अत्यंत महत्वपूर्ण बिंदु है जिस पर विद्यालय को वास्तव में बेहद सख्त होना चाहिए।

7. प्रधानाध्यापक/प्रधानाचार्य क्यों? वे अन्य प्रशासनिक ज़िम्मेदारियों में बहुत व्यस्त हैं।

प्रधानाध्यापक/प्रधानाचार्य समाज में आदर्श होते हैं। वे दूसरे शिक्षकों, के लिए दृश्यमान हैं जो हमारे बच्चों और समाज के लिए आदर्श के एक अन्य समूह हैं। प्रधानाध्यापक/प्रधानाचार्य कार्यक्रम को कार्यान्वयन करने के लिए एक चयनित शिक्षक को नामित करके समर्थन का विकल्प चुन सकते हैं। कार्यक्रम प्रधानाध्यापक/प्रधानाचार्य को लाभान्वित करता है लेकिन उन्हें भारत सरकार के तंबाकू निषेध प्रयासों (कोटपा), टीओईएफआई और स्वच्छ भारत मिशन को लागू करने में सक्षम बनाता है।

8. छात्र इस कार्यक्रम में शामिल क्यों नहीं हैं?

इस कार्यक्रम की मुख्य रणनीति शिक्षकों को आदर्श के रूप में उपयोग करके समाज में तंबाकू समाप्ति को बढ़ावा देना है। शिक्षक राय देने वाले नेता होते हैं और छात्रों और समाज द्वारा उनका काफी सम्मान किया जाता है, जो उन्हें इस भूमिका के लिए उपयुक्त बनाता है। शिक्षकों पर ध्यान केंद्रित करना भी तंबाकू समाप्ति के लिए एक नया विद्यालय-आधारित दृष्टिकोण है। शिक्षकों पर ये कार्यक्रम केंद्रित करते हुए, हम छात्रों और समुदाय के सदस्यों को भी लाभान्वित होने की उम्मीद करते हैं।

9. यदि हमारे विद्यार्थियों का शिक्षण कार्यक्रम प्रभावित हो जाए तो क्या होगा?

इस कार्यक्रम के लिए प्रधानाध्यापक/प्रधानाचार्य और शिक्षकों को हर महीने केवल 45-60 मिनट का समय चाहिए, केवल 6 महीने के लिए। हमने कार्यक्रम की गतिविधियों को संक्षिप्त और सारगर्भित बनाया है। प्रधानाध्यापक/प्रधानाचार्य ब्रेक के दौरान और शनिवार को शिक्षकों के साथ समूह चर्चा जैसी कार्यक्रम गतिविधियाँ आयोजित करके शिक्षण कार्यक्रम में हस्तक्षेप को कम कर सकते हैं।

10. यदि तंबाकू इतना ही हानिकारक है तो वैज्ञानिकों ने इसका पता पहले क्यों नहीं लगाया?

तंबाकू के उपयोग से स्वास्थ्य संबंधी परिणामों को सामने आने में 25 साल लग गए और पूरी महामारी को समझने में 50 साल लग गए। इस बिंदु को स्पष्ट करने के लिए:

- प्रथम विश्व युद्ध के दौरान पुरुषों में सिगरेट पीने की प्रवृत्ति बढ़ी।
- स्वास्थ्य संबंधी परिणाम 50 के दशक में देखे गए और 60 के दशक में इसकी पुष्टि हुई।
- 60 के दशक में सिगरेट कंपनियों का कहना था कि महिलाएं धूम्रपान कर रही हैं लेकिन उन्हें फेफड़ों का कैंसर नहीं हो रहा है।
- द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान महिलाओं ने धूम्रपान करना शुरू किया। 80 के दशक के उत्तरार्ध में फेफड़े का कैंसर महिलाओं में मृत्यु का सबसे आम कारण बन गया - उदाहरण के लिए, संयुक्त राज्य अमेरिका में स्तन कैंसर को भी पीछे छोड़ दिया।



- वर्तमान में पुरुषों में फेफड़ों का कैंसर कम या कम होता दिख रहा है लेकिन महिलाओं में अभी भी तेजी से बढ़ रहा है।
- भारत में गुटका का उपयोग 1980 के दशक में शुरू हुआ और 2000 के दशक की शुरुआत में मुंह के कैंसर के रूप में इसका स्वास्थ्य परिणाम महामारी के रूप में सामने आया।

11. क्या तंबाकू के लिए भी यही सच नहीं है कि "अत्यधिक मात्रा में सब कुछ बुरा होता है"?

यह गलत है। खुराक-मात्रा का एक मज़बूत सम्बन्ध है; पहली खुराक ही लत को जन्म देती है। अधिक तंबाकू कम तंबाकू से ज़्यादा हानिकारक हैं, लेकिन तंबाकू कोई सुरक्षित सीमा नहीं है।

12. प्रत्येक गतिविधि और उत्पाद में कुछ जोखिम होता है। तंबाकू और धूम्रपान को लेकर इतना हंगामा क्यों?

तंबाकू दुनिया का एकमात्र ऐसा पदार्थ है जो निर्माता के निर्देशों और विशिष्टताओं के अनुसार उपयोग किए जाने पर बीमारी और मृत्यु का कारण बनता है।

13. लेकिन तंबाकू से मुझे बहुत खुशी मिलती है। इस महान आनंद के लिए मुझे थोड़ा जोखिम लेने में भी कोई आपत्ति नहीं है

जोखिम छोटा नहीं है। भारत में हर साल लगभग 1.25 मिलियन लोग तंबाकू के सेवन से मर जाते हैं। इनमें से 900,000 लोग धूम्रपान के कारण मरते हैं² जबकि 350,000 लोग धूम्ररहित तंबाकू उत्पादों के उपयोग के कारण मरते हैं³। यह संख्या हवाई दुर्घटनाओं, ट्रेन दुर्घटनाओं, नशीली दवाओं के दुरुपयोग, हत्याओं, आत्महत्याओं, आग और एड्स से होने वाली मौतों से भी अधिक है।

14. तंबाकू का सेवन करने वाला हर व्यक्ति इससे नहीं मरता। तो जरूर कुछ और होगा

धूम्रपान उत्पाद खरीदने और उनका सेवन करने वाले 50% लोग जल्दी मर जाते हैं। इसी तरह धूम्ररहित तंबाकू उत्पादों का सेवन करने वालों की भी जल्दी मौत हो जाती है। अगर लोगों को पता हो जाये कि कोई अन्य उत्पाद 50% नहीं बल्कि 1% उपयोगकर्ताओं को भी मारता है, तो कोई भी उसे नहीं खरीदेगा।

15. मुझे धूम्रपान करने का अधिकार है, भले ही इससे मुझे नुकसान हो। इससे दूसरों को परेशानी क्यों होनी चाहिए?

तंबाकू के धुएं के संपर्क में आने से धूम्रपान न करने वालों में फेफड़ों का कैंसर हो सकता है। छोटे बच्चे सबसे अधिक असुरक्षित होते हैं - वे श्वसन समस्याओं और अस्थमा के हमलों से अधिक पीड़ित होते हैं। धूम्रपान से आग लग सकती



है, जिससे लकड़ी जलना, वनों की कटाई और हवा की गुणवत्ता खराब हो सकती है; और तंबाकू पैकेजिंग और तंबाकू के धूक के निशान पर्यावरण प्रदूषण में योगदान करते हैं।

16. मैं अब भी दूसरों को परेशान किए बिना धूम्रपान कर सकता हूँ। एक स्वतंत्र व्यक्ति के रूप में, मेरे पास एक विकल्प है और मैं धूम्रपान करना चुनता हूँ।

गलत - धूम्रपान करने वाले के पास कोई विकल्प नहीं है। तंबाकू में निकोटीन होता है, जो शोध ज्ञान के अनुसार सबसे अधिक नशीले पदार्थों में से एक है। अगर कोई विकल्प था, तो वह सिगरेट या गुटखा या जो भी हो, उसका पहला पैकेट था।

17. यदि हमारे वरिष्ठजन तंबाकू का सेवन कर रहे हैं तो हम उन्हें इसे रोकने के लिए कैसे कह सकते हैं?

हम अपने वरिष्ठों को बता सकते हैं कि हम अपने जीवन में उन्हें महत्व देते हैं और उनका सम्मान करते हैं, और आने वाले वर्षों में उनके स्वास्थ्य और कल्याण पर भरोसा करना चाहते हैं। हम इस बात पर जोर दे सकते हैं कि रुकने में कभी देर नहीं होती। अधिकांश वरिष्ठ लोगों ने कुछ कठिनाइयों को पार कर लिया है और उनके पास अनुभव है जिसका लाभ उठाया जा सकता है। वरिष्ठ आदर्श का बच्चों द्वारा अनुकरण किया जाता है और उचित व्यवहार के लिए एक उदाहरण के रूप में कार्य किया जाता है।

¹ तंबाकू नियंत्रण भारत पर रिपोर्ट – 2022

² Jha, P., Jacob, B., Gajalakshmi, V., Gupta, P. C., Dhingra, N., Kumar, R., ... & Peto, R. (2008). A nationally representative case-control study of smoking and death in India. *New England journal of medicine*, 358(11), 1137-1147.

³ <https://fctc.who.int/newsroom/speeches/item/launch-of-implementation-practices-in-smokeless-tobacco-control-by-the-secretariat-of-the-who-fctc>

“अनुबंध डी”: विद्यालयों के लिए समय-सीमा: तंबाकू मुक्त शिक्षक- तंबाकू मुक्त समाज 2023-2024



विषय और निर्धारित समय सीमा	घटक 1: पोस्टर	घटक 2: समाप्ति समर्थन	घटक 3: शिक्षकों के साथ समूह चर्चा	घटक 4: विद्यालय तंबाकू-मुक्त नीति	जानकारी साझा करें और दूसरों की मदद करें	कार्यक्रम की प्रगति की निगरानी करना + साझा करना
विषय 1 शिक्षक एक आदर्श के रूप में (महीना 1)	विषय 1 पोस्टर प्रदर्शित करें	- प्रत्येक शिक्षक को एक व्यसन छोड़ो पुस्तिका दें - प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	शिक्षकों के साथ समूह चर्चा #1 आयोजित करें - टीएफटी-टीएफएस कार्यक्रम के प्रति अभिमुखीकरण - शिक्षक आदर्श के रूप में - तंबाकू के सेवन का हमारे जीवन पर प्रभाव	विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति की समीक्षा करें - तंबाकू-मुक्त नीति को नोटिस बोर्ड पर लगाएं	दौरान: - मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक - स्वतंत्रता दिवस, - स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि - कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	स्मार्टफोन ऐप पर विषय 1 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।
विषय 2 तंबाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव (महीना 2)	विषय 1 पोस्टर के अलावा विषय 2 पोस्टर प्रदर्शित करें	तंबाकू छोड़ने के इच्छुक शिक्षकों को सूचित करें: व्यसन छोड़ो पुस्तिका - प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	शिक्षकों के साथ चर्चा #2 आयोजित करें - तंबाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव धूम्ररहित निष्क्रिय तंबाकू, धूम्रपान+ धूम्रपान के खतरे - तंबाकू में पाए जाने वाले हानिकारक रसायन - मिथक + तथ्य	- समीक्षा करें कि समूह चर्चा के दौरान तंबाकू मुक्त शिक्षक-तंबाकू मुक्त समाज कार्यक्रम सरकारी प्रयासों का कैसे समर्थन करता है - शिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों और विद्यालय के आगंतुकों को आवश्यकतानुसार तंबाकू-मुक्त नीति के बारे में याद दिलाएँ।	दौरान: - मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक - शिक्षक दिवस 5 सितम्बर - स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि - कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	स्मार्टफोन ऐप पर विषय 2 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।
विषय 3	पिछले	तंबाकू छोड़ने के इच्छुक	शिक्षकों के साथ समूह चर्चा	शिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों और	दौरान:	स्मार्टफोन ऐप पर



तंबाकू परित्याग हेतु प्रेरणा (महीना 3)	विषय 2 पोस्टर के अलावा विषय 3 पोस्टर प्रदर्शित करें	शिक्षकों को सूचित करें: • व्यसन छोड़ो पुस्तिका • प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	#3 आयोजित करें • तंबाकू छोड़ने या कभी शुरुआत न करने के कारणों का पता लगाएं • तंबाकू छोड़ने के फायदे • तंबाकू मुक्त विद्यालय के लाभ • एक सहायक तंबाकू मुक्त और स्वच्छ वातावरण बनाना	विद्यालय के आगंतुकों को आवश्यकतानुसार तंबाकू -मुक्त नीति के बारे में याद दिलाएँ।	• मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक • नशामुक्ति माह के गतिविधियाँ • स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि • कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	विषय 3 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।
विषय 4 तंबाकू परित्याग के लिए का कौशल (महीना 4)	पिछले विषय 3 पोस्टर के अलावा विषय 4 पोस्टर प्रदर्शित करें	तंबाकू छोड़ने के इच्छुक शिक्षकों को सूचित करें: • व्यसन छोड़ो पुस्तिका • प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	शिक्षकों के साथ समूह चर्चा #4 आयोजित करें • तंबाकू छोड़ने में बाधाएँ • तंबाकू छोड़ने के लिए 5 कदम • किसी को तंबाकू छोड़ने के लिए समर्थन कैसे करें	शिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों और विद्यालय के आगंतुकों को आवश्यकतानुसार तंबाकू -मुक्त नीति के बारे में याद दिलाएँ।	दौरान: • मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक • नशामुक्ति माह के गतिविधियाँ • राष्ट्रीय कैंसर जागरूकता दिवस, 7 नवंबर • स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि • कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	स्मार्टफोन ऐप पर विषय 4 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।
विषय 5	पिछले	तंबाकू छोड़ने के इच्छुक	शिक्षकों के साथ समूह चर्चा	शिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों और	दौरान:	स्मार्टफोन ऐप पर



तंबाकू की निकासी से निपटना (महीना 5)	विषय 4 पोस्टर के अलावा विषय 5 पोस्टर प्रदर्शित करें	शिक्षकों को सूचित करें: • व्यसन छोड़ो पुस्तिका • प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	#5 आयोजित करें • वापसी के लक्षणों से निपटने के तरीके • तंबाकू के सेवन के कारणों पर काबू पाएं और लालसा से कैसे निपटें • निकासी से गुजर रहे किसी व्यक्ति का समर्थन कैसे करें	विद्यालय के आगंतुकों को आवश्यकतानुसार तंबाकू -मुक्त नीति के बारे में याद दिलाएँ।	• मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक • स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि • कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	विषय 5 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।
विषय 6 तंबाकू रहित रखरखाव और उत्सव (माह 6)	पिछले विषय 5 पोस्टर के अलावा विषय 6 पोस्टर प्रदर्शित करें	तंबाकू छोड़ने के इच्छुक शिक्षकों को सूचित करें: • व्यसन छोड़ो पुस्तिका • प्रदर्शित करें राष्ट्रीय तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356	शिक्षकों के साथ समूह चर्चा करें #6 आयोजित करें • पुनरावृत्ति से बचने और निपटने के तरीके • तंबाकू को ना कहना कैसे जारी रखें • विद्यालय की तंबाकू-मुक्त नीति का प्रभाव • सफलता का जश्न मनाएं	शिक्षकों, छात्रों, अभिभावकों और विद्यालय के आगंतुकों को आवश्यकतानुसार तंबाकू -मुक्त नीति के बारे में याद दिलाएँ। जश्न मनाएं कि आपका विद्यालय स्वच्छ और तंबाकू मुक्त है!	दौरान: • मासिक अभिभावक-शिक्षक बैठक • अंतर्राष्ट्रीय नववर्ष 1 जनवरी • गणतंत्र दिवस 26 जनवरी • स्वच्छ भारत मिशन से संबंधित कोई भी गतिविधि • कोई अन्य विद्यालय कार्यक्रम	स्मार्टफोन ऐप पर विषय 6 कार्यान्वयन की रिपोर्ट और गतिविधियों की निगरानी करें।



“अनुबंध ई” - तंबाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव

तंबाकू शरीर के लगभग हर अंग को नुकसान पहुँचाता है, जिससे कई बीमारियाँ और विकलांगताएँ पैदा होती हैं। तंबाकू का मानव शरीर पर अल्पकालिक और दीर्घकालिक प्रभाव हो सकता है।

अल्पकालिक प्रभाव

- निकोटीन की लत (जिसके कारण कई लोगों को इसे छोड़ना बहुत मुश्किल लगता है)
- रक्त वाहिकाएं संकुचित होना
- साँस लेने में तकलीफ़ होना
- दाँतों की सड़न में वृद्धि होना
- गंध की अनुभूति कम होना
- दागदार दांत होना
- मुँह में घाव होना
- होंठ फटना
- घावों को ठीक होने में अधिक समय लगना
- त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ना
- बाल बदबूदार होना

दीर्घकालिक प्रभाव

कैंसर:

• तंबाकू में कैंसर पैदा करने वाले एजेंट (कार्सिनोजेन) महत्वपूर्ण जीन को नुकसान पहुँचाते हैं जो कोशिकाओं के विकास को नियंत्रित करते हैं, जिससे वे असामान्य रूप से बढ़ने लगते हैं या बहुत तेजी से प्रजनन करते हैं।

• तंबाकू को मुँह, ग्रासनली (भोजन नली), स्वरयंत्र (आवाज बॉक्स), ब्रांकाई (श्वास नलिकाएं), फेफड़े, पेट, अग्न्याशय, गर्भाशय ग्रीवा, मूत्राशय और गुर्दे में कैंसर का कारण माना जाता है; यह ल्यूकेमिया (तीव्र माइलॉयड ल्यूकेमिया) का भी कारण बनता है।

• बैंगलोर, चेन्नई और तिरुवनंतपुरम में किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जो महिलाएं किसी भी प्रकार का तंबाकू चबाती हैं, उनमें उन महिलाओं की तुलना में मौखिक कैंसर होने का जोखिम 46 गुना अधिक होता है, जिन्होंने कभी तंबाकू नहीं चबाया है।

• धूम्रपान न करने वालों की तुलना में, धूम्रपान करने वाले पुरुषों में फेफड़ों का कैंसर होने की संभावना लगभग 23 गुना अधिक होती है। जो महिलाएं धूम्रपान करती हैं उनमें इसकी संभावना लगभग 13 गुना अधिक होती है।

हृदय रोग: धूम्रपान न करने वालों की तुलना में धूम्रपान करने वालों में हृदय रोग विकसित होने की संभावना 2-4 गुना अधिक होती है।

स्ट्रोक (लकवाग्रस्त हमले): धूम्रपान करने से व्यक्ति में स्ट्रोक का खतरा लगभग दोगुना हो जाता है।

श्वसन रोग, पुरानी खांसी, सांस फूलना और अस्थमा

तपेदिक (टीबी), भारत में समय से पहले मौत का एक प्रमुख कारण है, खासकर धूम्रपान करने वाले पुरुषों में। धूम्रपान, विशेष रूप से टीबी जटिलताओं के जोखिम से जुड़ा हुआ है।

परिधीय संवहनी रोग (पीवीडी): रक्त वाहिकाओं (धमनियों) को संकीर्ण करके शरीर की परिधि में परिसंचरण को कम करना। इससे गैंगरीन (शरीर के ऊतकों की मृत्यु) हो सकती है और इसके परिणामस्वरूप अंग-विच्छेदन हो



सकता है। धूम्रपान करने वालों में धूम्रपान न करने वालों की तुलना में पीवीडी विकसित होने का जोखिम 10 गुना होता है।

मोतियाबिंद आंखों के दृष्टि क्षीण और अंधापन हो सकता है।

भ्रूण को प्रभावित करता है: जन्म के समय कम वजन; मृत-जन्म; समय से पहले प्रसव; संभावित दीर्घकालिक संज्ञानात्मक प्रभाव।

पुरुषों और महिलाओं दोनों में यौन रोग और बिगड़ा हुआ प्रजनन स्वास्थ्य; जिसमें पुरुष नपुंसकता और कम शुक्राणुओं की संख्या शामिल है।

कमजोर प्रतिरक्षा: धूम्रपान प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य को प्रभावित करता है और श्वसन और अन्य संक्रमणों का खतरा बढ़ाता है।

पेट की महाधमनी में फैलाव: उदर महाधमनी का असामान्य फैलाव, टूटने और बड़े पैमाने पर आंतरिक रक्तस्राव के जोखिम के साथ जिसके परिणामस्वरूप त्वरित मृत्यु हो सकती है।

पेट के अल्सर

मधुमेह: धूम्रपान से किसी को मधुमेह होने की संभावना बढ़ जाती है।

स्रोत:

- नेशनल कैंसर इंस्टिट्यूट - फैक्ट शीट्स: तंबाकू /स्मोकिंग सस्सातिओं - ऑनलाइन
- नेशनल गाइडलाइन्स फॉर तंबाकू सस्सातिओं, इंडिया - ऑनलाइन
- थी मैनुअल ऑन तंबाकू कण्ट्रोल इन स्कूलज - 2006 पब्लिशड बय थी वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन (WHO) रीजनल ऑफिस फॉर साउथ-ईस्ट एशिया, नई दिल्ली



“अनुबंध एफ”ः धूम्ररहित तंबाकू

धूम्ररहित तंबाकू उत्पाद ऐसे तंबाकू उत्पाद हैं जिन्हें उपयोग के समय दहन की आवश्यकता नहीं होती है, जिनमें शामिल हैं:

- पाउच (कुचली हुई सुपारी, विभिन्न मसाले, अतिरिक्त स्वाद और तंबाकू)
- असंसाधित तंबाकू की पत्तियां और गुच्छे
- खैनी या तंबाकू नीबू का मिश्रण
- तंबाकू के साथ पान मसाला
- सदा/सुरति
- गुटका
- मावा; और
- तंबाकू के साथ पान का टुकड़ा
- सुघनी

मिश्री, गुल, बज्जर और गुड़ाखू अन्य प्रकार के धूम्ररहित तंबाकू हैं जिन्हें दांतों और मसूड़ों पर लगाया जाता है, या सूंघने और सूंघने के रूप में उपयोग किया जाता है।

भारत में धूम्ररहित तंबाकू (21.4%) का प्रचलन धूम्रपान (10.7%) से दोगुना है। मध्य प्रदेश में लगभग 28.1% वयस्क और लगभग 38.7% पुरुष और 16.8% महिलाएं धूम्ररहित तंबाकू का उपयोग करते हैं, जहां पाउच तंबाकू का सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला रूप है।



“अनुबंध जी”: तंबाकू में पाए जाने वाले हानिकारक पदार्थ

- **निकोटीन** - तंबाकू के सभी रूपों में पाया जाने वाला एक नशीला पदार्थ। संकेंद्रित मात्रा में निकोटीन जहरीला होता है और इसकी उच्च खुराक मतली, उल्टी, दस्त और मानसिक भ्रम पैदा कर सकती है। इसका उपयोग कुछ कीटनाशकों में किया जाता है।
- **कार्बन मोनोऑक्साइड** - जले हुए तंबाकू से निकलने वाली अत्यधिक जहरीली गैस। इससे दिल की धड़कन तेज हो जाती है। कार्बन मोनोऑक्साइड लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन को बांधता है जिससे लाल रक्त कोशिकाओं की ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता कम हो जाती है, जिससे महत्वपूर्ण अंगों में ऑक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है। कार्बन मोनोऑक्साइड गाड़ी के निकास में भी पाया जाता है।
- **टार** - तंबाकू की पत्तियों के जलने से निकलने वाले धुएं का राल जैसा संघनन। सिगरेट के धुएं में टार प्रमुख कैंसर पैदा करने वाला पदार्थ है।
- **एरेकोलिन** - सुपारी में पाया जाने वाला एक रसायन - एक धूम्ररहित तंबाकू उत्पाद जो मुंह और गले के कैंसर का कारण बनता है।
- **चूना** - चबाने वाले तंबाकू उत्पाद मिश्रण में उपयोग किया जाता है और सीमेंट और अन्य निर्माण सामग्री में भी पाया जाता है।
- **कैडमियम** - बैटरियों में यह भारी धातु पाई जाती है जो शरीर के लिए जहरीली होती है।
- **फॉर्मैल्डिहाइड** - शवों को संरक्षित करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक बहुत कटु तीखा रसायन।
- **सीसा** - एक धातु जो तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुंचा सकती है।
- **आर्सेनिक** - सफेद चींटी के जहर की तरह कीटनाशकों में इस्तेमाल होने वाला एक जहरीला पदार्थ।
- **अमोनिया** - फर्श क्लीनर जैसे सफाई एजेंटों में उपयोग किया जाता है।
- **फिनोल** - जिसे कार्बोलिक एसिड के पुराने नाम से भी जाना जाता है, एक विषाक्त पदार्थ है जिसका उपयोग सफाई कर्मक पदार्थों में किया जाता है।
- **एसीटोन** - पेंट स्ट्रिप्स और क्लीनर में भी पाया जाता है।
- **डीडीटी** - कीटनाशक के रूप में प्रयोग किया जाने वाला रसायन।
- **ब्यूटेन** - गैस लाइटर ईंधन के रूप में उपयोग किया जाता है।
- **हाइड्रोजन साइनाइड** - तंबाकू के अलावा, कुछ प्रकार के औद्योगिक रसायनों में यह जहरीली गैस होती है।
- **रेडियोधर्मी यौगिक** - परमाणु हथियारों और रिएक्टरों में उपयोग किया जाने वाला कैंसर कारक एजेंट। तंबाकू में मौजूद ये जहरीले तत्व पूरे शरीर में फैलते हैं, जिससे कई अलग-अलग तरीकों से नुकसान होता है।



“अनुबंध एच”: तंबाकू के उपयोग के बारे में मिथक और तथ्य

मिथक: खैनी/पाउच की तरह तंबाकू चबाना मसूड़ों और दांतों के लिए स्वस्थ है और सुरक्षित है क्योंकि निकोटीन साँस के अंदर नहीं जाता है।

तथ्य: निकोटीन हानिकारक है, चाहे वह जठरांत्र पथ या मुँह की परत के माध्यम से साँस के माध्यम से लिया जाए या अवशोषित किया जाए। जो लोग किसी भी रूप में तंबाकू चबाते हैं - जैसे पाउच, पान, गुठका या खैनी - उनमें मुँह का कैंसर, मसूड़ों की बीमारी और अस्वस्थ दांतों जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। धूम्ररहित तंबाकू मुँह में कैंसर के पूर्व घावों का कारण भी बन सकता है जो बहुत दर्दनाक होते हैं। जिन लोगों को ये घाव होते हैं उन्हें अपना मुँह खोलने, खाने और बात करने में कठिनाई होती है।

मिथक: मुझे तंबाकू चबाने की लत नहीं लग सकती; मैं जब चाहूँ तब चबाना छोड़ सकता हूँ।

तथ्य: तंबाकू में पाया जाने वाला निकोटीन लत का कारण बनता है। तंबाकू चबाने में तंबाकू के धुएँ से भी अधिक मात्रा में निकोटीन पाया जाता है। एक बार निकोटीन की लत लगने के बाद इस लत से बाहर निकलना आसान नहीं होता है।

मिथक: दिन में एक सिगरेट या पाउच ठीक है।

तथ्य: तंबाकू स्वास्थ्यवर्धक नहीं है, थोड़ी मात्रा में भी नहीं। तंबाकू में मौजूद निकोटीन रक्तचाप और हृदय गति में वृद्धि का कारण बनता है। तंबाकू से मुँह का कैंसर और फेफड़ों का कैंसर भी हो सकता है। तंबाकू की कोई सुरक्षित सीमा नहीं है।

मिथक: लंबे समय तक तंबाकू के सेवन के हानिकारक प्रभावों को तंबाकू छोड़ने से खत्म नहीं किया जा सकता है।

तथ्य: तंबाकू के उपयोग के अधिकांश प्रतिकूल प्रभावों को तंबाकू छोड़ कर उलटा किया जा सकता है या कम से कम उन्हें बढ़ने से रोका जा सकता है, भले ही आप लंबे समय से इसका उपयोग कर रहे हों। कुछ प्रभाव, जैसे हृदय गति का कम होना, तंबाकू बंद करने के कुछ ही मिनटों के भीतर शुरू हो जाएंगे।

मिथक: तंबाकू छोड़ने का कोई मतलब नहीं है क्योंकि मुझमें पहले से ही किसी बीमारी या बीमारी के लक्षण विकसित हो चुके हैं।

तथ्य: तंबाकू छोड़ने से आपके अंदर विकसित हुई बीमारी के लक्षण रुक सकते हैं या खत्म हो सकते हैं। जो लोग 50 वर्ष की आयु से पहले धूम्रपान करना बंद कर देते हैं, उनमें धूम्रपान जारी रखने वालों की तुलना में अगले 15 वर्षों में मरने का जोखिम आधा हो जाता है। पूर्व धूम्रपान करने वालों को सर्दी और फ्लू के वायरस से होने वाली बीमारियाँ काम होने लगती हैं। आत्म सूचना के अनुसार बेहतर स्वास्थ्य, ब्रोंकाइटिस, निमोनिया और कोविड जैसी अन्य बीमारियों की कम दरों के साथ जीवन की उच्च गुणवत्ता का आनंद मिलता है। तंबाकू छोड़ने में कभी देर नहीं होती है।



मिथक: तंबाकू एकाग्रता में सुधार करने में मदद करता है।

तथ्य: यह सच है कि वंचित धूम्रपान करने वालों को निकोटीन देने से संज्ञानात्मक प्रदर्शन में सुधार हुआ। हालाँकि, इसका मतलब यह नहीं है कि उनका संज्ञानात्मक प्रदर्शन धूम्रपान न करने वाले किसी व्यक्ति की तुलना में बेहतर है। इसके अतिरिक्त, नया शोध तंबाकू और मस्तिष्क क्षति में एक निश्चित यौगिक के बीच एक संबंध का सुझाव देता है, जो दीर्घकालिन रूप से संज्ञानात्मक प्रदर्शन को खराब कर सकता है।

मिथक: तंबाकू से याददाश्त बढ़ती है।

तथ्य: जबकि कुछ वैज्ञानिक शोध से पता चलता है कि कुछ स्थितियों में, तंबाकू धूम्रपान करने वालों में स्मृति और मानसिक एकाग्रता में सुधार करता है, यह भी ज्ञात है कि तंबाकू मस्तिष्क को बहुत अधिक नुकसान पहुंचा सकता है, जैसे कि स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है, जो निश्चित रूप से इस लाभ से कहीं अधिक है। याददाश्त और एकाग्रता में सुधार के स्वस्थ तरीके हैं।

मिथक: मैं काफी समय से तंबाकू का सेवन कर रहा हूँ लेकिन मुझे कुछ नहीं हुआ। इसलिए अगर मैं तंबाकू का सेवन जारी रखूँ तो भी भविष्य में मुझे कुछ नहीं होगा।

तथ्य: तंबाकू के कुछ प्रतिकूल प्रभावों को विकसित होने या निदान होने में बहुत लंबा समय लगता है। आप वर्तमान में लक्षण-मुक्त हैं इसका मतलब यह नहीं है कि आप जोखिम-मुक्त हैं। हो सकता है कि आपमें पहले से ही एक अज्ञात स्थिति विकसित हो रही हो जो तंबाकू का सेवन जारी रखने पर और भी बदतर हो सकती है।

मिथक: मैं अपने अलावा किसी और को नुकसान नहीं पहुंचा रहा हूँ।

तथ्य: धूम्रपान न केवल आपको बल्कि आपके परिवार और आपके आस-पास के लोगों को भी नुकसान पहुँचाता है। जब धूम्रपान न करने वाले लोग-जिनमें बच्चे भी शामिल हैं-तंबाकू उत्पादों के धुएँ के संपर्क में आते हैं, तो वे धूम्रपान करने वालों के समान ही कई रसायनों को ग्रहण करते हैं। सिगरेट के धुएँ के संपर्क में आने वाले बच्चों में अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम, तीव्र श्वसन संक्रमण, कान में संक्रमण, अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।

मिथक: धूम्रपान तंबाकू के कुछ रूप, जैसे सिगार मेरे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

तथ्य: सभी प्रकार के तंबाकू के धुएँ में हानिकारक पदार्थ होते हैं। उदाहरण के लिए, सिगार का धुआँ आमतौर पर फेफड़ों में नहीं जाता है, लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि नियमित रूप से सिगार पीने वालों में धूम्रपान न करने वालों की तुलना में मुँह, स्वरयंत्र और अन्नप्रणाली के कैंसर से मरने की अधिक संभावना होती है।

मिथक: धूम्रपान मनःस्थिति (मूड) को बेहतर बनाने में मदद करता है।

तथ्य: धूम्रपान चिंता और तनाव की भावनाओं को कम करके मूड को क्षणिक रूप से बेहतर कर सकता है। हालाँकि, वैज्ञानिक प्रमाण बताते हैं कि जहाँ धूम्रपान के तुरंत बाद मूड में सुधार होता है, वहीं सिगरेट पीने के बाद मूड खराब



हो जाता है। इस प्रकार, धूम्रपान जारी रखना प्रतिकूल मूड से राहत दे रहा है लेकिन लाभकारी मूड में योगदान नहीं दे रहा है। हम अपने मूड को बेहतर बनाने के लिए कई स्वस्थ तरीके ढूंढ सकते हैं।

मिथक: सुबह के स्नान के लिए सुबह के तंबाकू का सेवन आवश्यक है।

तथ्य: हालांकि कुछ लोगों का अनुभव हो सकता है कि तंबाकू का उपयोग करने से सुबह स्नान करने में मदद मिलती है, लेकिन यह इसके लिए आवश्यक नहीं है। इसमें मदद करने के कई अन्य स्वस्थ तरीके हैं, जैसे उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ खाना और खूब पानी पीना।

मिथक: मैंने तंबाकू छोड़ने की कोशिश नहीं की है लेकिन मुझे यकीन है कि मैं तंबाकू छोड़ सकता हूं।

तथ्य: तंबाकू छोड़ना एक कठिन लड़ाई है जिसके लिए दृढ़ता और इच्छाशक्ति की आवश्यकता होती है। हालाँकि, प्रत्येक व्यक्ति तंबाकू के खिलाफ लड़ाई जीत सकता है।



“अनुबंध आई”: तंबाकू छोड़ने के लाभ

तंबाकू छोड़ने से समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है।

क्या एक बार लम्बे समय तक तंबाकू का सेवन बंद कर देने से तंबाकू के हानिकारक स्वास्थ्य प्रभावों को उलटा किया जा सकता है? इसका उत्तर यह है कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि किसी ने कितने समय से तंबाकू का सेवन किया है, **इसे छोड़ने से अगली बीमारी का खतरा कम हो जाएगा।**

- किसी के धूम्रपान छोड़ने के 20 मिनट बाद ही शरीर में बदलावों की एक श्रृंखला शुरू हो जाती है जो वर्षों तक जारी रहती है।
- तंबाकू छोड़ने के 20 मिनट बाद: रक्तचाप और हृदय गति सामान्य हो जाती है।
- तंबाकू छोड़ने के 12 घंटे बाद: रक्त में कार्बन मोनोऑक्साइड की मात्रा सामान्य हो जाता है।
- तंबाकू छोड़ने के 2 सप्ताह से 3 महीने बाद: दिल का दौरा पड़ने का खतरा कम होने लगता है और फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधार होने लगता है।
- तंबाकू छोड़ने के 3 महीने बाद: प्रजनन क्षमता में सुधार होता है।
- तंबाकू छोड़ने के 1 से 9 महीने बाद: खांसी और सांस की तकलीफ कम हो जाती है।
- तंबाकू छोड़ने के 1 वर्ष बाद: कोरोनरी हृदय रोग का अतिरिक्त जोखिम धूम्रपान करने वाले की तुलना में आधा होता है।
- धूम्रपान छोड़ने के 5 साल बाद: धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति में स्ट्रोक का जोखिम कम हो जाता है।
- तंबाकू छोड़ने के 10 साल बाद: फेफड़ों के कैंसर से मृत्यु दर धूम्रपान करने वालों की तुलना में लगभग आधी है। मुंह, गले, अन्नप्रणाली, मूत्राशय, गुर्दे और अग्न्याशय के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।
- धूम्रपान छोड़ने के 15 साल बाद: धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति में कोरोनरी हृदय रोग का जोखिम फिर से बढ़ जाता है।



“अनुबंध जे”: तंबाकू छोड़ने के लिए 5 चरण

चरण 1: तंबाकू छोड़ने के अपने कारणों को जानें

- तंबाकू के उपयोग के नकारात्मक स्वास्थ्य, आर्थिक और सामाजिक परिणाम
- तंबाकू छोड़ने के फायदे - लंबी जिंदगी जीने की चाहत, बच्चों के लिए एक अच्छा आदर्श बनने की चाहत
- बच्चों और परिवार के सदस्यों को निष्क्रिय धूम्रपान के धुएं से बचाना
- तंबाकू का उपयोग न करके पैसे की बचत

चरण 2: तंबाकू छोड़ने की तारीख चुनें

- तंबाकू छोड़ने की तारीख चुनने से व्यक्ति छोड़ने की इच्छा से वास्तव में छोड़ने की ओर अग्रसर होता है।
- तंबाकू छोड़ने की तारीख जितनी जल्दी हो, किसी के स्वास्थ्य के लिए उतना ही बेहतर होगा।
- कुछ लोग कोई विशेष तारीख चुनना पसंद करते हैं जैसे शादी की सालगिरह या बच्चे का जन्मदिन।
 - लोग तंबाकू छोड़ने के लिए कोई भी तारीख चुन सकते हैं लेकिन उन्हें ऐसी तारीख नहीं चुननी चाहिए जो बहुत तनावपूर्ण हो। इसके अलावा, उत्सव की अवधि (प्रमुख छुट्टियों या महत्वपूर्ण शादियों के आसपास) चुनौतियों का सामना कर सकती है क्योंकि उनके आसपास के अन्य लोग तंबाकू का उपयोग कर रहे होंगे।
- व्यसन छोड़ो पुस्तिका तंबाकू छोड़ने की तारीख चुनने के बारे में जानकारी प्रदान करती है। तंबाकू छोड़ने के लिए मार्गदर्शिका का उपयोग करने वाले व्यक्ति पुस्तिका में अपनी छोड़ने की तारीख भी लिख सकते हैं।
- तंबाकू छोड़ने की तारीख से एक दिन पहले, सभी तंबाकू उत्पादों को फेंक दें और घर और वाहन में किसी भी तंबाकू की गंध से छुटकारा पाने का प्रयास करें - इससे तंबाकू का उपयोग करने के संकेत खत्म हो जाएंगे।
- तंबाकू छोड़ने के निर्णय और तंबाकू छोड़ने की तारीख के बारे में दोस्तों और परिवार को सूचित करें ताकि तंबाकू छोड़ने के लिए एक सहायता प्रणाली बनाई जा सके।

चरण 3: सहायता प्राप्त करें

- दोस्तों या प्रियजनों को तंबाकू छोड़ने की तारीख चुनने में मदद करें
- तंबाकू उपयोगकर्ता के घर और वाहन को तंबाकू से संबंधित सभी उत्पादों से मुक्त करने में मदद करने की पेशकश।
- याद रखें कि उपयोगकर्ताओं को तंबाकू छोड़ने में समय लगता है। आपके अपने समर्थन में धैर्य रखें।
- सकारात्मक रहें: तंबाकू उपयोगकर्ताओं को बताएं कि आप किए जा रहे प्रयास की सराहना करते हैं
- आत्मविश्वास दिखाएं: तंबाकू छोड़ने के लिए किसी की इच्छाशक्ति को कम न आंके। भले ही दोस्त या परिवार के सदस्य ने पहले तंबाकू छोड़ने की कोशिश की हो और असफल रहे हो, निराश न हों।
- वापसी के लक्षणों से निपटने में उनकी मदद करें और प्रक्रिया के प्रति उनकी निराशा को व्यक्तिगत रूप से न लें।

चरण 4: अपनी दिनचर्या बदलें

- यदि कोई व्यक्ति रोज सुबह चाय पीने के बाद सिगरेट पीता है, तो उसे छोड़ने के बाद पहले कुछ दिनों तक उसे सुबह कोई अन्य पेय पदार्थ पीना चाहिए।



- यदि कोई व्यक्ति किसी विशेष दुकान से तंबाकू की उत्पादों को खरीदता है, तो वह उस दुकान और तंबाकू खरीदने के प्रलोभन से बचने के लिए वैकल्पिक मार्ग अपनाने का प्रयास कर सकता है।
- तंबाकू का उपयोग करने वाले अन्य लोगों से दूर रहें और ऐसे परिदृश्यों से बचें जिनमें तंबाकू का उपयोग अपेक्षित हो।
- नए कौशल सीखने और नए शौक अपनाने से तंबाकू का दोबारा उपयोग करने की इच्छा से लड़ने में मदद मिलती है।

चरण 5: ना कहना सीखें

- तंबाकू छोड़ने की प्रक्रिया का एक हिस्सा दूसरों द्वारा तंबाकू की पेशकश करने पर उन्हें मना करना जारी रखना है।



“अनुबंध के”: राष्ट्रीय टोल फ्री तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर और संसाधन

राष्ट्रीय टोल फ्री तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन नंबर 1800-112-356

उन लोगों का समर्थन करना जो तंबाकू छोड़ने में मार्गदर्शन और सहायता चाहते हैं।

- यह सेवा व्यक्तिगत परामर्श प्रदान करती है, तंबाकू छोड़ने के तरीके पर व्यावहारिक जानकारी और अन्य तंबाकू समाप्ति संसाधनों के लिए रेफरल प्रदान करती है।
- तंबाकू उपयोगकर्ताओं को उनके तंबाकू उपभोग पैटर्न के आधार पर व्यक्तिगत तंबाकू छोड़ने की योजना बनाने में मदद करता है।
- कॉल करने वाले अंग्रेजी, हिंदी, मराठी, गुजराती और बंगाली में तंबाकू समाप्ति परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।
- जमीनी स्तर पर सहायता चाहने वाले कॉलर्स को इंडियन डेंटल एसोसिएशन (आईडीए) के स्थानीय तंबाकू हस्तक्षेप पहल (टीआईआई) केंद्र में भेजा जाता है। प्रत्येक केंद्र में, तंबाकू समाप्ति में प्रशिक्षित दंत चिकित्सक तंबाकू उपयोगकर्ताओं को उनकी लत छोड़ने और उनके स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करेंगे।
- इस निःशुल्क सेवा का उपयोग सभी तंबाकू उपयोगकर्ताओं के साथ-साथ उनके दोस्तों और परिवारों और यहां तक कि स्वास्थ्य देखभाल चिकित्सकों द्वारा भी किया जा सकता है जो अपने रोगियों के लिए तंबाकू समाप्ति चिकित्सा प्रदान करना चाहते हैं।

राष्ट्रीय टोल फ्री तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन मुफ्त व्यक्तिगत परामर्श, तंबाकू छोड़ने के तरीकों पर व्यावहारिक जानकारी और अन्य तंबाकू समाप्ति संसाधनों के लिए रेफरल प्रदान करती है। तंबाकू छोड़ो हेल्पलाइन मदद कर सकती है: तंबाकू उपयोगकर्ता, तंबाकू उपयोगकर्ताओं के मित्र और परिवार और यहां तक कि स्वास्थ्य देखभाल व्यवसायियों की भी

कॉल करने वाले अंग्रेजी, हिंदी, मराठी, गुजराती और बंगाली में तंबाकू समाप्ति परामर्श प्राप्त हो सकता है।

तंबाकू उपयोगकर्ताओं को उनके तंबाकू उपभोग पैटर्न के आधार पर व्यक्तिगत तंबाकू छोड़ने की योजना बनाने में मदद करता है।

जमीनी स्तर पर सहायता चाहने वाले कॉलर्स को इंडियन डेंटल एसोसिएशन (आईडीए) के स्थानीय तंबाकू हस्तक्षेप पहल (टीआईआई) केंद्र में भेजा जाता है। प्रत्येक केंद्र में, तंबाकू समाप्ति में प्रशिक्षित दंत चिकित्सक तंबाकू उपयोगकर्ताओं को उनकी लत छोड़ने और उनके स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करेंगे।



जिलों के अन्य समाप्ति हेल्पलाइन और पते

1. धार के लिए:

केन्द्र का नाम:- जिला तंबाकू समाप्ति

पता:- कक्ष क्रमांक 7, ट्रामा सेंटर, जिला चिकित्सालय धार

स्वामित्व:- डॉ. संजय भंडारी और डॉ. देवेन उन्नी

केंद्र संपर्क नंबर:- +917292223380

कॉल का समय: सोमवार से शुक्रवार; प्रातः 09:00 बजे से दोपहर 01:00 बजे तक

2. देवास के लिए:

केंद्र का नाम: नशा मुक्ति केंद्र

पता: मनोरोग विभाग, तीसरी मंजिल, अमलतास इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, ग्राम बांगर, देवास-उज्जैन हाईवे।

स्वामित्व: डॉ. जगत, सीओओ (एमडी मेडिसिन)

केंद्र संपर्क नंबर: 9755505006; 9685096547

कॉल का समय: सोमवार से शुक्रवार; प्रातः 09:00 बजे से सायं 04:00 बजे तक



“अनुबंध एल”: तंबाकू के निकासी के लक्षणों से निपटने के लिए युक्तियाँ

तंबाकू सेवन की इच्छा होना:

- ♣ तंबाकू के सेवन से होने वाले नुकसानों के बारे में खुद को याद दिलाएं
- ♣ तंबाकू छोड़ने के फ़ायदों के बारे में सोचें
- ♣ 3-5 मिनट के लिए रुकें; गहरी सांस लें या टहलें और भावना के ख़त्म होने का इंतज़ार करें
- ♣ याद रखें कि लालसा ख़त्म हो जाएगी
- ♣ जब आपको तंबाकू चबाने का मन हो तो गम, लौंग या ताजे फल चबाएं

• चिड़चिड़ापन

- ♣ प्राणायाम का प्रयास करें
- ♣ हो सके तो टहलने जाएं
- ♣ जब आप चिड़चिड़े हों तो दूसरों को अपने साथ धैर्य रखने के लिए कहें

• कब्ज़

- ♣ ख़ूब सारी सब्जियां, चपाती और फल खाएं
- ♣ ख़ूब पानी पियें
- ♣ त्रिफला लें

• भूख

- ♣ नियमित भोजन करें. कभी-कभी भूख को तंबाकू की लालसा समझ लिया जाता है।
- ♣ धूम्रपान छोड़ने के दूसरे सप्ताह तक भोजन का स्वाद बेहतर हो जाएगा

• मिठाई सेवन की इच्छा होना:

- ♣ केला, अमरूद, किशमिश आदि फल खाएं।

• सिरदर्द

- ♣ योग व्यायाम या अन्य ध्यान तकनीकों का प्रयास करें
- ♣ प्राणायाम का प्रयास करें
- ♣ गर्म पानी से स्नान करने का प्रयास करें

• उन स्थितियों से निपटना जिनमें लोगों को तंबाकू का सेवन करने का मन हो

- ♣ इन स्थितियों को पहचानें और समय से पहले उनसे निपटने की योजना बनाएं।
- ♣ सकारात्मक पर ध्यान दें: तंबाकू के सेवन से अब तक आपको जो सफलता मिली है, उसके बारे में सोचें और दिन-ब-दिन इसे बढ़ाते रहें।

तंबाकू के उपयोग के विकल्प क्या हैं? तंबाकू के उपयोग के कुछ स्वस्थ विकल्प यहां दिए गए हैं:

- अपने हाथों पर कब्ज़ा करें - एक गेंद को निचोड़ें या खींचें।
- अपने हाथों और दिमाग दोनों को व्यस्त रखें - बागवानी करें, अपना घर साफ़ करें, लकड़ी का काम करें, या अपने बच्चों के साथ अधिक समय बिताएँ।
- अपनी सुबह की मल त्याग को सुविधाजनक बनाने के लिए ख़ूब सारी सब्जियां और फल खाएं और ख़ूब सारा पानी पिएं।



- किसी मनोरंजक चीज़ में संलग्न रहें: संगीत सुनें, किताब पढ़ें, पेंटिंग करें, या अपने पसंदीदा शौक में संलग्न रहें।
- बीड़ी/सिगरेट या चबाने वाली पाउच /पान जलाने के बजाय टहलने जाएं।
- अपने मुंह में पाउच या बीड़ी या सिगरेट की जगह दूधपिक रखें।
- मुंह में एक लौंग या ताजे फल रखें।
- च्यूइंग गम चबाएं।

तंबाकू के निकासी के लक्षणों से कैसे निपटें

धूम्रपान छोड़ने वाले सभी लोगों में वापसी के लक्षण नहीं पाए जाते हैं, लेकिन अगर आपको ऐसा होता है, तो ये कुछ समय बाद दूर हो जाएंगे।

- तंबाकू की लालसा, तनाव और चिंता का कारण बन सकती है - यह केवल कुछ मिनटों तक ही रहती है। तंबाकू छोड़ने के अपने कारणों के बारे में सोचें। गहरी सांस लें, व टहलें। किसी दोस्त से बात करें। गर्म पानी से स्नान करें, विश्राम तकनीक का अभ्यास करें, जैसे हल्का संगीत सुनना, स्ट्रेचिंग, योग या ध्यान। किताब पढ़ें, पेंटिंग करें, किसी से बात करें और खूब पानी या तरल पदार्थ पियें।
- कब्ज, गैस या पेट दर्द - अधिक सब्जियां और फल खाएं। अधिक पानी पियें।
- चिड़चिड़ापन, तनाव जैसी स्थिति से दूर चले जाएं। गहरी सांस लेने और व्यायाम करने का प्रयास करें। टहलें।
- भूख - नियमित भोजन लें। पानी पियें और कच्ची सब्जियाँ और फल खायें।
- थकान महसूस होना, ऊर्जा की कमी - अगर आप थके हुए हैं तो एक झपकी ले लें। अपने आप पर दबाव मत डालो।
- नींद न आना - चाय या कॉफी से परहेज करें। गर्म पानी या गर्म दूध पियें।
- खांसी, गला सूखना - खूब सारा पानी या जूस पिएं।
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी - ब्रेक लें और टहलने जाएं। ध्यान मदद कर सकता है।
- सीने में जकड़न - गहरी सांस लें।
- मीठा खाने की इच्छा - खुद को तरोताजा करने के लिए फलों के छोटे-छोटे टुकड़े और नींबू खाएं।

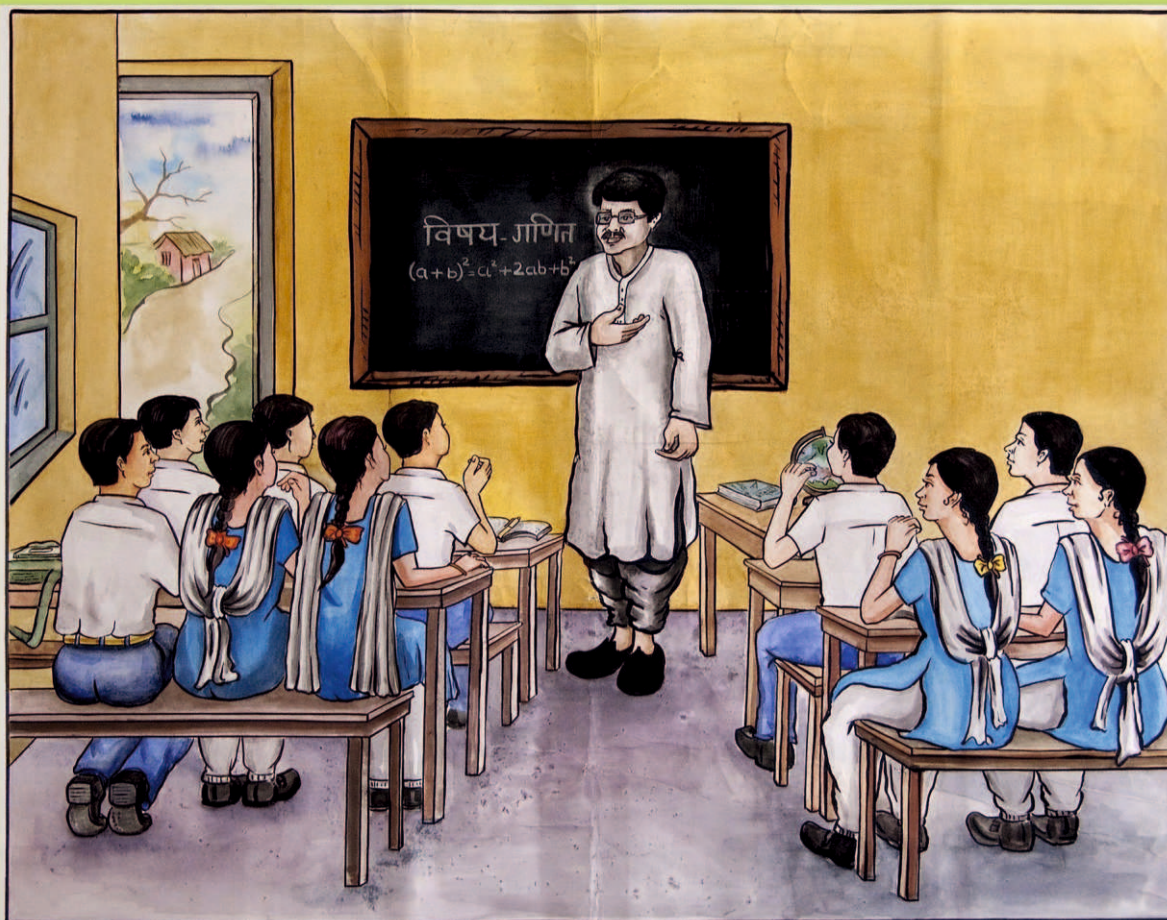
अपनी इच्छाशक्ति कैसे मजबूत करें?

हर किसी में इच्छाशक्ति होती है। इच्छाशक्ति आपको अपने लक्ष्य हासिल करने में मदद कर सकती है। पहला कदम अपने लक्ष्यों का आकलन करना और तंबाकू छोड़ने के लिए अपने लिए प्राथमिकता निर्धारित करना है। एक बार जब आप छोड़ने का फैसला कर लें, अपने फैसले पर कायम रहें। कई कदम आपकी इच्छाशक्ति को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं, जैसे:

- उन ट्रिगर्स की पहचान करना जो आपको तंबाकू का उपयोग करने के लिए प्रेरित करते हैं, जैसे कि भोजन के बाद या दोस्तों के साथ
- तंबाकू छोड़ने की तारीख पहले से निर्धारित करना
- पहले से ही योजना बनाएं कि आप तंबाकू छोड़ने के पहले दिन तंबाकू का उपयोग करने वाले ट्रिगर्स को कैसे संबोधित करेंगे।

मैं एक शिक्षक हूँ।

मैं तम्बाकू का प्रयोग नहीं करता हूँ।



मेरे तरह आदर्श बनो।

तम्बाकू सेवनकर्ता का शरीर



मस्तिष्क

- तम्बाकू सेवन के कारण मस्तिष्ककायत हो सकता है।
- निर्रोटेन से सतर्कता तथा लघुकालीन याददाश्त बढ़ता है।
- निर्रोटेन कर्कस मोनोऑक्साइड तथा दूसरे रसायनिक पदार्थ स्वतः वाहिनियों को क्षति पहुँचाते हैं, जिससे स्वतः का व्यवस्था अमल हो जाता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन व्यवस्थाकारी होने 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 पेयधने के उनकाये को क्षति पहुँचाते हैं। तम्बाकू सेवन के कारण धनु वाहिनियों संकुचित हो जाती हैं, जिससे व्यवस्था संबंधी दीर्घकालीन बीमारियाँ होती हैं।
- धूम्रपान अस्थमा तथा ब्रोंकाइटिस को और खराब कर देता है।
- तम्बाकू सेवन टी० बी० होने को खराब कर देता है।

पेट

- पेट का कैंसर संसार का दूसरा सर्वोपार्थी कैंसर है। तम्बाकू सेवन पेट के कैंसर तथा जीर्णों में पाय होने को खराब कर 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 टी० ए० को क्षति पहुँचाता है।
- धूम्रपान पुरुषों में उरोजना में आनेवाले कमी को खराब कर देता है।
- तम्बाकू सेवन महिलाओं में गर्भाशय का कैंसर होने को खराब कर देता है।

आँख

- तम्बाकू आँख को निर्रोटेन हिस्से को अपरिवर्तनीय क्षति पहुँचाता है।
- यह मोनोऑक्साइड के विकसित होने को खराब कर देता है, यह एक ऐसी स्थिति है, जो अंधापन को जन्म दे सकती है।
- तम्बाकू के कुछ रसायन जैसे - अमोनिया और फॉर्मलिनहाइड्रड आँखों में जलन पैदाकर परेशानी का कारण बनते हैं।

मुँह और गला

- तम्बाकू सेवन मुँह और गले के कैंसर का मुख्य कारण है।
- वगानेवाले तम्बाकू से सब-ग्लोस फाइब्रोसिस होती है (कैंसर से पहले की स्थिति) जो बहुत कठोरता होती है।
- धूम्रपान से कंठ का कैंसर होता है।
- धूम्रपान और वगानेवाला तम्बाकू से सीस की बट्टी, जीर्णों को खराब और मृदुली का ह्रास होता है।

हृदय

- तम्बाकू हृदयकायत (हार्ट अटैक) और हृदयभूल (एंग्ना) के खराब को बढ़ा देता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन धमनियों को संकुचित करते हैं, एवं कुपस्थान पहुँचाते हैं, तथा स्वतः के व्यवस्था बन्ने की प्रक्रिया को बढ़ा देते हैं।
- निर्रोटेन में पाया जानेवाला कर्कस मोनोऑक्साइड हृदय में पहुँचने वाले ऑक्सीजन की मात्रा को कम कर देता है।
- निर्रोटेन हृदयगति और स्वतन्त्रता (ब्लड प्रेशर) को बढ़ा देता है।

गर्भवती महिलायें

- तम्बाकू सेवन करनेवाली गर्भवती महिलाओं के गर्भवस शिशुओं का वजन गर्भवस 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 रक्तानु तंत्रिकाओं में लहर एवं सूजन पैदा होता है, जिसके कारण स्वतः का प्रवाह काफी कम हो जाता है, यहाँ तक कि प्रभावित पैर को काटना भी पड़ता है।

तम्बाकू परित्याग के लिए पारिवारिक प्रेरणा



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

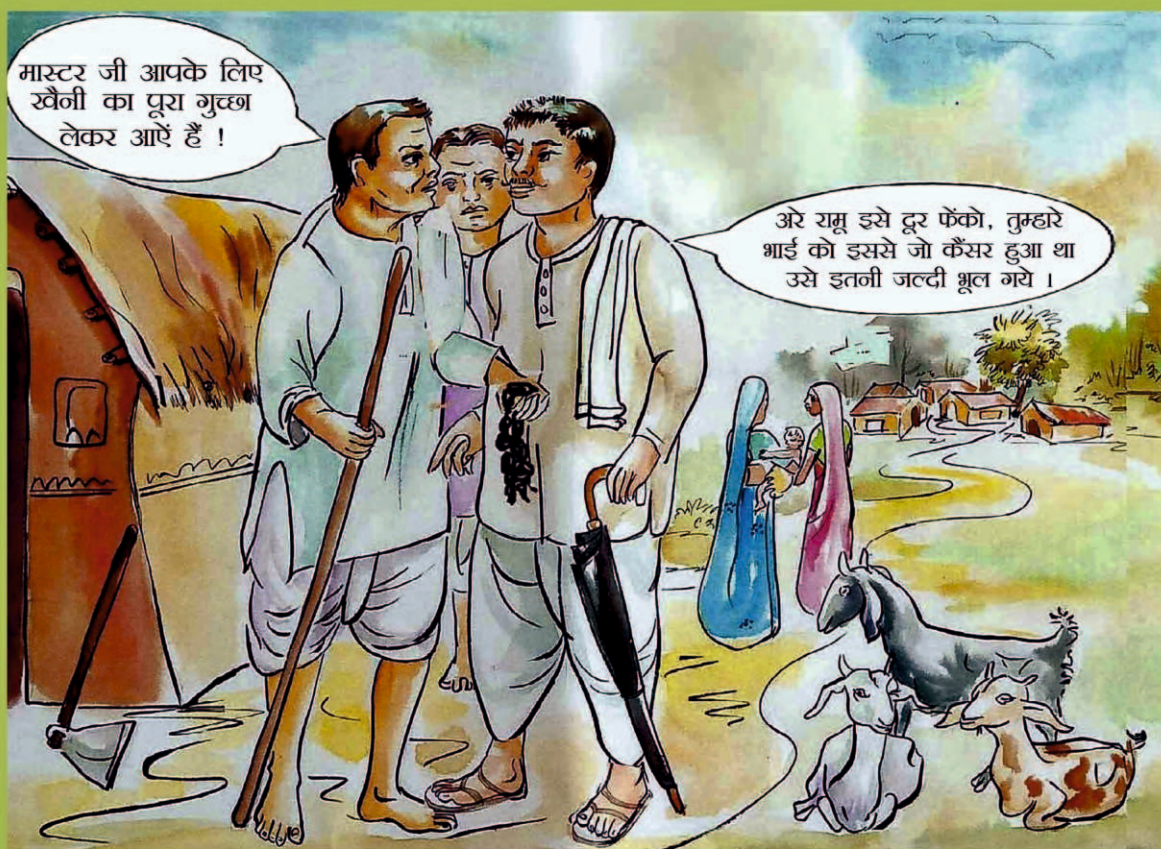
लेकिन क्या आपको मालूम है कि अब यह आपको
एवं आपके परिवार को भी नुकसान पहुँचा रहा है ?

आप इस परियोजना से तम्बाकू का परित्याग करना सीखें !



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

तम्बाकू को ना कैसे कहें ?



अपने तम्बाकू परित्याग पर गर्व करें !

आप इस परियोजना से तम्बाकू का परित्याग करना सीखें ।

क्या आप तम्बाकू सेवन
के बारे में सोच रहे हैं ?



तम्बाकू मुक्त परिवार



स्वस्थ और खुशहाल जीवन!

Second Last Cover Page





तंबाकू मुक्त शिक्षक - तंबाकू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफएस)

प्रोग्राम ट्रेकिंग

विषय 1:

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए मासिक कार्यान्वयन ट्रेकिंग- (कार्यक्रम प्रभारी)

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए निर्देश - (कार्यक्रम प्रभारी)

: गतिविधि पूरी करने के बाद कृपया प्रत्येक तम्बाकू-मुक्त शिक्षक, तम्बाकू-मुक्त समाज घटक को ट्रेक करें। प्रत्येक घटक के लिए विशिष्ट निर्देश दिए गए हैं।

एपीपी डेवलपर के लिए नोट: कृपया स्कूलों से कार्यक्रम की शुरुआत में इस जानकारी को पूरा करने के लिए कहें

स्कूल के नाम: _____

इस स्कूल में शिक्षकों की संख्या: _____

I. घटक 1 - समूह चर्चा आयोजित करें:

1. क्या आपने थीम 1 समूह चर्चा आयोजित की थी? हां ___ नहीं ___

2. यदि हाँ, तो आपने थीम 1 समूह चर्चा कब आयोजित की: DD/MM/YYYY

3. भागीदारी:

i. समूह चर्चा में कितने शिक्षकों ने भाग लिया? _____

4. समय:

i. समूह चर्चा कितनी लंबी थी? _____ मिनट

ii. आपने इस समूह चर्चा (जैसे सामग्री की समीक्षा) की तैयारी में कितना समय लगाया? _____ मिनट

5. पूरे किए गए विषय:

विषय	क्या यह विषय पूरा किया गया था?
i. तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की समीक्षा	हां ___ नहीं ___
ii. तंबाकू की समस्या के समाधान में आदर्श के रूप में शिक्षक	हां ___ नहीं ___
iii. हमारे जीवन में तंबाकू के उपयोग का प्रभाव	हां ___ नहीं ___
iv. तम्बाकू मिथकों और तथ्यों	हां ___ नहीं ___

6. यदि हाँ, तो कृपया समूह चर्चा का एक चित्र/वीडियो लें और उसे अपलोड करें

II. घटक 2: तम्बाकू उपयोगकर्ताओं को सहायता बंद करना

1. क्या आपने शिक्षकों को किट बुकलेट वितरित/साझा की?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो आपने कितनी पुस्तिकाएं साझा/वितरित कीं? _____

3. यदि हाँ, तो कृपया किट बुकलेट का वितरण/साझाकरण करते समय एक तस्वीर लें और इसे अपलोड करें

4. क्या आपने स्कूल के किसी कर्मचारी को नेशनल टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) के बारे में बताया?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

5. अगर हाँ, तो आपने कितने लोगों को इस नंबर के बारे में बताया _____

III. घटक 3: पोस्टर लटकाएं/टँगायें - 'शिक्षक रोल मॉडल के रूप में' पोस्टर

1. क्या दीवार पर 'एक आदर्श के रूप में शिक्षक' का पोस्टर लटकाया/टँगाया गया है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर लगे पोस्टर का चित्र लें और उसे अपलोड करें

IV. घटक 4: तम्बाकू नीति लटकाएं/प्रदर्शित करें

1. क्या स्कूल की तम्बाकू नियंत्रण नीति दीवार पर टंगी/प्रदर्शित है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर पोस्ट की गई पॉलिसी की तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

ऐप डेवलपर ध्यान दें:

यह दोनों प्रधानाध्यापक और शिक्षक एक स्मार्टफोन ऐप पर पूरा करेंगे

1. क्या आपने निम्नलिखित में से किसी को तम्बाकू सेवन छोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया? (लागू होने वाले सभी को जाँचे):

i. शिक्षकों की

ii. अभिभावक

iii. परिवार के सदस्य

iv. समुदाय के सदस्यों

v. छात्र

vi. मैंने किसी को प्रोत्साहित नहीं किया है

2. क्या आपने टीएफटी-टीएफएस कार्यक्रम से संबंधित जानकारी किसी (शिक्षकों, माता-पिता, परिवार के सदस्यों, समुदाय के सदस्यों, छात्रों) के साथ साझा की थी

i. हाँ ____ ii. नहीं ____

यदि हाँ, तो कृपया निर्दिष्ट करें

3. क्या आपने राष्ट्रीय टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-112-356) किसी के साथ साझा किया

i. हाँ ____ ii. नहीं ____

4. क्या आपने किसी के साथ 'छोड़ो' पुस्तिकाएं साझा कीं?

i. हाँ ____ ii. इस महीने नहीं _____

विषय 2:

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए मासिक कार्यान्वयन ट्रेकिंग- (कार्यक्रम प्रभारी)

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए निर्देश - (कार्यक्रम प्रभारी)

: गतिविधि पूरी करने के बाद कृपया प्रत्येक तम्बाकू-मुक्त शिक्षक, तम्बाकू-मुक्त समाज घटक को ट्रेक करें। प्रत्येक घटक के लिए विशिष्ट निर्देश दिए गए हैं।

एपीपी डेवलपर के लिए नोट: कृपया स्कूलों से कार्यक्रम की शुरुआत में इस जानकारी को पूरा करने के लिए कहें

स्कूल के नाम: _____

इस स्कूल में शिक्षकों की संख्या: _____

I. घटक 1 - समूह चर्चा आयोजित करें:

1. क्या आपने थीम 1 समूह चर्चा आयोजित की थी? हां ____ नहीं ____

2. यदि हाँ, तो आपने थीम 1 समूह चर्चा कब आयोजित की: DD/MM/YYYY

3. भागीदारी:

i. समूह चर्चा में कितने शिक्षकों ने भाग लिया? ____

4. समय:

i. समूह चर्चा कितनी लंबी थी? ____ मिनट

ii. आपने इस समूह चर्चा (जैसे सामग्री की समीक्षा) की तैयारी में कितना समय लगाया? ____ मिनट

5. पूरे किए गए विषय:

विषय	क्या यह विषय पूरा किया गया था?
i. तंबाकू में हानिकारक रसायन	हां ____ नहीं ____
ii. तम्बाकू के उपयोग के तरीके (धूम्रपान रहित तम्बाकू और पुराने धुएँ सहित) शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं	हां ____ नहीं ____
iii. तम्बाकू मिथकों और तथ्यों	हां ____ नहीं ____

6. यदि हाँ, तो कृपया समूह चर्चा का एक चित्र/वीडियो लें और उसे अपलोड करें

II. घटक 2: तम्बाकू उपयोगकर्ताओं को सहायता बंद करना

1. क्या आपने शिक्षकों को क्विट बुकलेट वितरित/साझा की?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो आपने कितनी पुस्तिकाएं बांटीं ___

3. अगर हाँ, तो कृपया शेयर करते हुए एक तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

4. क्या आपने स्कूल के किसी कर्मचारी को नेशनल टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) के बारे में बताया?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

5. अगर हाँ, तो आपने कितने लोगों को रेफर किया? _____

III. घटक 3: पोस्टर लटकाएं/टँगायें - 'तंबाकू के स्वास्थ्य प्रभाव' पोस्टर

1. क्या 'तंबाकू बॉडी पोस्टर' का पोस्टर दीवार पर लटका/दिखाया गया है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर लगे पोस्टर का चित्र लें और उसे अपलोड करें

IV. घटक 4: तम्बाकू नीति लटकाएं/प्रदर्शित करें

1. क्या आपने शिक्षकों, स्कूल कर्मियों, आगंतुकों आदि को स्कूल तंबाकू मुक्त नीति की याद दिलाई

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. क्या स्कूल तंबाकू नियंत्रण नीति दीवार पर पोस्ट की गई है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

3. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर पोस्ट की गई पॉलिसी की तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

ऐप डेवलपर ध्यान दें:

यह दोनों प्रधानाध्यापक और शिक्षक एक स्मार्टफोन ऐप पर पूरा करेंगे

1. क्या आपने निम्नलिखित में से किसी को तम्बाकू सेवन छोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया? (लागू होने वाले सभी को जाँचें):

i. शिक्षकों की

ii. अभिभावक

iii. परिवार के सदस्य

iv. समुदाय के सदस्यों

v. छात्र

vi. मैंने किसी को प्रोत्साहित नहीं किया है

2. क्या आपने टीएफटी-टीएफएस कार्यक्रम से संबंधित जानकारी किसी (शिक्षकों, माता-पिता, परिवार के सदस्यों, समुदाय के सदस्यों, छात्रों) के साथ साझा की थी

i. हाँ ____ ii. नहीं ____

यदि हाँ, तो कृपया निर्दिष्ट करें

3. क्या आपने राष्ट्रीय टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) किसी के साथ साझा किया

i. हाँ ____ ii. नहीं ____

4. क्या आपने किसी के साथ 'छोड़ो' पुस्तिकाएं साझा कीं?

i. हाँ ____ ii. इस महीने नहीं _____

विषय 3:

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए मासिक कार्यान्वयन ट्रेकिंग- (कार्यक्रम प्रभारी)

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए निर्देश - (कार्यक्रम प्रभारी)

: गतिविधि पूरी करने के बाद कृपया प्रत्येक तम्बाकू-मुक्त शिक्षक, तम्बाकू-मुक्त समाज घटक को ट्रेक करें। प्रत्येक घटक के लिए विशिष्ट निर्देश दिए गए हैं।

एपीपी डेवलपर के लिए नोट: कृपया स्कूलों से कार्यक्रम की शुरुआत में इस जानकारी को पूरा करने के लिए कहें

स्कूल के नाम: _____

इस स्कूल में शिक्षकों की संख्या: _____

I. घटक 1 - समूह चर्चा आयोजित करें:

1. क्या आपने थीम 1 समूह चर्चा आयोजित की थी? हां ____ नहीं ____

2. यदि हाँ, तो आपने थीम 1 समूह चर्चा कब आयोजित की: DD/MM/YYYY

3. भागीदारी:

i. समूह चर्चा में कितने शिक्षकों ने भाग लिया? ____

4. समय:

i. समूह चर्चा कितनी लंबी थी? ____ मिनट

ii. आपने इस समूह चर्चा (जैसे सामग्री की समीक्षा) की तैयारी में कितना समय लगाया? ____ मिनट

5. पूरे किए गए विषय:

विषय	क्या यह विषय पूरा किया गया था?
i. छोड़ने के कारण - और दूसरों को छोड़ने में मदद करने के लिए	हां ____ नहीं ____
ii. तम्बाकू छोड़ने के फायदे	हां ____ नहीं ____
iii. तम्बाकू मुक्त विद्यालय में काम करने के लाभ	हां ____ नहीं ____
iv. सहायक तम्बाकू मुक्त वातावरण बनाना	हां ____ नहीं ____

6. यदि हाँ, तो कृपया समूह चर्चा का एक चित्र/वीडियो लें और उसे अपलोड करें

II. घटक 2: तम्बाकू उपयोगकर्ताओं को सहायता बंद करना

1. क्या आपने शिक्षकों को क्विट बुकलेट वितरित/साझा की?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो आपने कितनी पुस्तिकाएं बांटीं ___

3. अगर हाँ, तो कृपया शेयर करते हुए एक तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

4. क्या आपने स्कूल के किसी कर्मचारी को नेशनल टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) के बारे में बताया?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

5. अगर हाँ, तो आपने कितने लोगों को रेफर किया? _____

III. घटक 3: पोस्टर लटकाएं/टँगायें - 'छोड़ने के लिए पारिवारिक प्रेरणा' पोस्टर

1. क्या 'छोड़ने के लिए पारिवारिक प्रेरणा' का पोस्टर दीवार पर लटका/दिखाया गया है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर लगे पोस्टर का चित्र लें और उसे अपलोड करें

IV. घटक 4: तम्बाकू नीति लटकाएं/प्रदर्शित करें

1. क्या आपने शिक्षकों, स्कूल कर्मियों, आगंतुकों आदि को स्कूल तम्बाकू मुक्त नीति की याद दिलाई

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. क्या स्कूल तम्बाकू नियंत्रण नीति दीवार पर पोस्ट की गई है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

3. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर पोस्ट की गई पॉलिसी की तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

ऐप डेवलपर ध्यान दें:

यह दोनों प्रधानाध्यापक और शिक्षक एक स्मार्टफोन ऐप पर पूरा करेंगे

1. क्या आपने निम्नलिखित में से किसी को तम्बाकू सेवन छोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया? (लागू होने वाले सभी को जाँचें):

i. शिक्षकों की

ii. अभिभावक

iii. परिवार के सदस्य

iv. समुदाय के सदस्यों

v. छात्र

vi. मैंने किसी को प्रोत्साहित नहीं किया है

2. क्या आपने टीएफटी-टीएफएस कार्यक्रम से संबंधित जानकारी किसी (शिक्षकों, माता-पिता, परिवार के सदस्यों, समुदाय के सदस्यों, छात्रों) के साथ साझा की थी

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

यदि हाँ, तो कृपया निर्दिष्ट करें

3. क्या आपने राष्ट्रीय टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) किसी के साथ साझा किया

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

4. क्या आपने किसी के साथ 'छोड़ो' पुस्तिकाएं साझा कीं?

i. हाँ ___ ii. इस महीने नहीं _____

विषय 4:

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए मासिक कार्यान्वयन ट्रेकिंग- (कार्यक्रम प्रभारी)

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए निर्देश - (कार्यक्रम प्रभारी)

: गतिविधि पूरी करने के बाद कृपया प्रत्येक तम्बाकू-मुक्त शिक्षक, तम्बाकू-मुक्त समाज घटक को ट्रेक करें। प्रत्येक घटक के लिए विशिष्ट निर्देश दिए गए हैं।

एपीपी डेवलपर के लिए नोट: कृपया स्कूलों से कार्यक्रम की शुरुआत में इस जानकारी को पूरा करने के लिए कहें

स्कूल के नाम: _____

इस स्कूल में शिक्षकों की संख्या: _____

I. घटक 1 - समूह चर्चा आयोजित करें:

1. क्या आपने थीम 1 समूह चर्चा आयोजित की थी? हां ____ नहीं ____

2. यदि हाँ, तो आपने थीम 1 समूह चर्चा कब आयोजित की: DD/MM/YYYY

3. भागीदारी:

i. समूह चर्चा में कितने शिक्षकों ने भाग लिया? ____

4. समय:

i. समूह चर्चा कितनी लंबी थी? ____ मिनट

ii. आपने इस समूह चर्चा (जैसे सामग्री की समीक्षा) की तैयारी में कितना समय लगाया? ____ मिनट

5. पूरे किए गए विषय:

विषय	क्या यह विषय पूरा किया गया था?
i. छोड़ने में बाधाएं	हां ____ नहीं ____
ii. छोड़ने के लिए पाँच कदम	हां ____ नहीं ____
iii. किसी ऐसे व्यक्ति का समर्थन कैसे करें जो तम्बाकू छोड़ रहा है	हां ____ नहीं ____

6. यदि हाँ, तो कृपया समूह चर्चा का एक चित्र/वीडियो लें और उसे अपलोड करें

II. घटक 2: तम्बाकू उपयोगकर्ताओं को सहायता बंद करना

1. क्या आपने शिक्षकों को छिट बुकलेट वितरित/साझा की?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो आपने कितनी पुस्तिकाएं बांटी ___

3. अगर हाँ, तो कृपया शेयर करते हुए एक तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

4. क्या आपने स्कूल के किसी कर्मचारी को नेशनल टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) के बारे में बताया?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

5. अगर हाँ, तो आपने कितने लोगों को रेफर किया? ___

III. घटक 3: पोस्टर लटकाएं/टँगायें - 'तंबाकू को ना कैसे कहें' पोस्टर

1. क्या 'तंबाकू को ना कैसे कहें' का पोस्टर दीवार पर लटका/दिखाया गया है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर लगे पोस्टर का चित्र लें और उसे अपलोड करें

IV. घटक 4: तम्बाकू नीति लटकाएं/प्रदर्शित करें

1. क्या आपने शिक्षकों, स्कूल कर्मियों, आगंतुकों आदि को स्कूल तंबाकू मुक्त नीति की याद दिलाई

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. क्या स्कूल तंबाकू नियंत्रण नीति दीवार पर पोस्ट की गई है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

3. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर पोस्ट की गई पॉलिसी की तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

ऐप डेवलपर ध्यान दें:

यह दोनों प्रधानाध्यापक और शिक्षक एक स्मार्टफोन ऐप पर पूरा करेंगे

1. क्या आपने निम्नलिखित में से किसी को तम्बाकू सेवन छोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया? (लागू होने वाले सभी को जाँचे):

i. शिक्षकों की

ii. अभिभावक

iii. परिवार के सदस्य

iv. समुदाय के सदस्यों

v. छात्र

vi. मैंने किसी को प्रोत्साहित नहीं किया है

2. क्या आपने टीएफटी-टीएफएस कार्यक्रम से संबंधित जानकारी किसी (शिक्षकों, माता-पिता, परिवार के सदस्यों, समुदाय के सदस्यों, छात्रों) के साथ साझा की थी

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

यदि हाँ, तो कृपया निर्दिष्ट करें

3. क्या आपने राष्ट्रीय टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) किसी के साथ साझा किया

i. हाँ ____ ii. नहीं ____

4. क्या आपने किसी के साथ 'छोड़ो' पुस्तिकाएं साझा कीं?

i. हाँ ____ ii. इस महीने नहीं _____

विषय 5:

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए मासिक कार्यान्वयन ट्रेकिंग- (कार्यक्रम प्रभारी)

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए निर्देश - (कार्यक्रम प्रभारी)

: गतिविधि पूरी करने के बाद कृपया प्रत्येक तम्बाकू-मुक्त शिक्षक, तम्बाकू-मुक्त समाज घटक को ट्रेक करें। प्रत्येक घटक के लिए विशिष्ट निर्देश दिए गए हैं।

एपीपी डेवलपर के लिए नोट: कृपया स्कूलों से कार्यक्रम की शुरुआत में इस जानकारी को पूरा करने के लिए कहें

स्कूल के नाम: _____

इस स्कूल में शिक्षकों की संख्या: _____

I. घटक 1 - समूह चर्चा आयोजित करें:

1. क्या आपने थीम 1 समूह चर्चा आयोजित की थी? हां ____ नहीं ____

2. यदि हाँ, तो आपने थीम 1 समूह चर्चा कब आयोजित की: DD/MM/YYYY

3. भागीदारी:

i. समूह चर्चा में कितने शिक्षकों ने भाग लिया? ____

4. समय:

i. समूह चर्चा कितनी लंबी थी? ____ मिनट

ii. आपने इस समूह चर्चा (जैसे सामग्री की समीक्षा) की तैयारी में कितना समय लगाया? ____ मिनट

5. पूरे किए गए विषय:

विषय	क्या यह विषय पूरा किया गया था?
i. निकासी के लक्षण और उनसे निपटने के तरीके	हां ____ नहीं ____
ii. तम्बाकू का उपयोग छोड़ने के लिए समर्थन मांगने और दूसरों का समर्थन करने का महत्व	हां ____ नहीं ____
iii. तम्बाकू का उपयोग करने के लिए ट्रिगर और छोड़ने के बाद इन क्रेविंग से निपटने के तरीके	हां ____ नहीं ____

6. यदि हाँ, तो कृपया समूह चर्चा का एक चित्र/वीडियो लें और उसे अपलोड करें

II. घटक 2: तम्बाकू उपयोगकर्ताओं को सहायता बंद करना

1. क्या आपने शिक्षकों को क्विट बुकलेट वितरित/साझा की?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो आपने कितनी पुस्तिकाएं बांटी ___

3. अगर हाँ, तो कृपया शेयर करते हुए एक तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

4. क्या आपने स्कूल के किसी कर्मचारी को नेशनल टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) के बारे में बताया?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

5. अगर हाँ, तो आपने कितने लोगों को रेफर किया? _____

III. घटक 3: पोस्टर लटकाएं/टँगायें - 'तंबाकू कैसे छोड़ें रहें' पोस्टर

1. क्या 'तंबाकू कैसे छोड़ें रहें' का पोस्टर दीवार पर लटका/दिखाया गया है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर लगे पोस्टर का चित्र लें और उसे अपलोड करें

IV. घटक 4: तम्बाकू नीति लटकाएं/प्रदर्शित करें

1. क्या आपने शिक्षकों, स्कूल कर्मियों, आगंतुकों आदि को स्कूल तंबाकू मुक्त नीति की याद दिलाई

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. क्या स्कूल तंबाकू नियंत्रण नीति दीवार पर पोस्ट की गई है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

3. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर पोस्ट की गई पॉलिसी की तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

ऐप डेवलपर ध्यान दें:

यह दोनों प्रधानाध्यापक और शिक्षक एक स्मार्टफोन ऐप पर पूरा करेंगे

1. क्या आपने निम्नलिखित में से किसी को तम्बाकू सेवन छोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया? (लागू होने वाले सभी को जाँचे):

i. शिक्षकों की

ii. अभिभावक

iii. परिवार के सदस्य

iv. समुदाय के सदस्यों

v. छात्र

vi. मैंने किसी को प्रोत्साहित नहीं किया है

2. क्या आपने टीएफटी-टीएफएस कार्यक्रम से संबंधित जानकारी किसी (शिक्षकों, माता-पिता, परिवार के सदस्यों, समुदाय के सदस्यों, छात्रों) के साथ साझा की थी

i. हाँ ____ ii. नहीं ____

यदि हाँ, तो कृपया निर्दिष्ट करें

3. क्या आपने राष्ट्रीय टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) किसी के साथ साझा किया

i. हाँ ____ ii. नहीं ____

4. क्या आपने किसी के साथ 'छोड़ो' पुस्तिकाएं साझा कीं?

i. हाँ ____ ii. इस महीने नहीं _____

विषय 6:

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए मासिक कार्यान्वयन ट्रेकिंग- (कार्यक्रम प्रभारी)

प्रधानाध्यापकों/प्राचार्यों के लिए निर्देश - (कार्यक्रम प्रभारी)

: गतिविधि पूरी करने के बाद कृपया प्रत्येक तम्बाकू-मुक्त शिक्षक, तम्बाकू-मुक्त समाज घटक को ट्रेक करें। प्रत्येक घटक के लिए विशिष्ट निर्देश दिए गए हैं।

एपीपी डेवलपर के लिए नोट: कृपया स्कूलों से कार्यक्रम की शुरुआत में इस जानकारी को पूरा करने के लिए कहें

स्कूल के नाम: _____

इस स्कूल में शिक्षकों की संख्या: _____

I. घटक 1 - समूह चर्चा आयोजित करें:

1. क्या आपने थीम 1 समूह चर्चा आयोजित की थी? हां ___ नहीं ___

2. यदि हाँ, तो आपने थीम 1 समूह चर्चा कब आयोजित की: DD/MM/YYYY

3. भागीदारी:

i. समूह चर्चा में कितने शिक्षकों ने भाग लिया? _____

4. समय:

i. समूह चर्चा कितनी लंबी थी? _____ मिनट

ii. आपने इस समूह चर्चा (जैसे सामग्री की समीक्षा) की तैयारी में कितना समय लगाया? _____ मिनट

5. पूरे किए गए विषय:

विषय	क्या यह विषय पूरा किया गया था?
i. कैसे बचें और रिलैप्स से कैसे निपटें	हां ___ नहीं ___
ii. स्कूल तंबाकू नियंत्रण नीति का प्रभाव	हां ___ नहीं ___
iii. तम्बाकू मुक्त होने को बनाए रखना और जश्न मनाना	हां ___ नहीं ___
iv. छोड़ने की कोशिश करते समय ना कैसे कहें	हां ___ नहीं ___

6. यदि हाँ, तो कृपया समूह चर्चा का एक चित्र/वीडियो लें और उसे अपलोड करें

II. घटक 2: तम्बाकू उपयोगकर्ताओं को सहायता बंद करना

1. क्या आपने शिक्षकों को क्विट बुकलेट वितरित/साझा की?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो आपने कितनी पुस्तिकाएं बांटी ___

3. अगर हाँ, तो कृपया शेयर करते हुए एक तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

4. क्या आपने स्कूल के किसी कर्मचारी को नेशनल टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) के बारे में बताया?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

5. अगर हाँ, तो आपने कितने लोगों को रेफर किया? _____

III. घटक 3: पोस्टर लटकाएं/टँगायें - 'उत्सव' पोस्टर

1. क्या 'उत्सव' का पोस्टर दीवार पर लटका/दिखाया गया है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर लगे पोस्टर का चित्र लें और उसे अपलोड करें

IV. घटक 4: तम्बाकू नीति लटकाएं/प्रदर्शित करें

1. क्या आपने शिक्षकों, स्कूल कर्मियों, आगंतुकों आदि को स्कूल तंबाकू मुक्त नीति की याद दिलाई

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

2. क्या स्कूल तंबाकू नियंत्रण नीति दीवार पर पोस्ट की गई है?

i. हाँ ___ ii. नहीं ___

3. यदि हाँ, तो कृपया दीवार पर पोस्ट की गई पॉलिसी की तस्वीर लें और उसे अपलोड करें

ऐप डेवलपर ध्यान दें:

यह दोनों प्रधानाध्यापक और शिक्षक एक स्मार्टफोन ऐप पर पूरा करेंगे

1. क्या आपने निम्नलिखित में से किसी को तम्बाकू सेवन छोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया? (लागू होने वाले सभी को जाँचे):

i. शिक्षकों की

ii. अभिभावक

iii. परिवार के सदस्य

iv. समुदाय के सदस्यों

v. छात्र

vi. मैंने किसी को प्रोत्साहित नहीं किया है

2. क्या आपने टीएफटी-टीएफएस कार्यक्रम से संबंधित जानकारी किसी (शिक्षकों, माता-पिता, परिवार के सदस्यों, समुदाय के सदस्यों, छात्रों) के साथ साझा की थी

i. हाँ ____ ii. नहीं ____

यदि हाँ, तो कृपया निर्दिष्ट करें

3. क्या आपने राष्ट्रीय टोल फ्री तम्बाकू छोड़ो-लाइन नंबर (1-800-11-2356) किसी के साथ साझा किया

i. हाँ ____ ii. नहीं ____

4. क्या आपने किसी के साथ 'छोड़ो' पुस्तिकाएं साझा कीं?

i. हाँ ____ ii. इस महीने नहीं _____