

# "तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" स्वयं- मदत पुस्तिका



**Healis**  
Sekhsaria Institute for Public Health



**Dana-Farber**  
Cancer Institute



**HARVARD**  
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

स्वयं-मदत पुस्तिका डाउनलोड करण्यासाठी खालील बारकोड स्कॅन करा.



**QR Scanner**



# "तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" स्वयं - मदत पुस्तिका

“तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज (टीएफटी-टीएफस)” हा कार्यक्रम हिलीस सेखसरिया इन्स्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, डाना फार्बर कैंसर इन्स्टिट्यूट आणि हॉवर्ड टी.एच.चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ यांनी नेशनल कैंसर इन्स्टिट्यूट यांच्या द्वारे मिळालेल्या अनुदानातून (Grant 5R01CA200691) बनवण्यात आला आहे.



**Dana-Farber**  
Cancer Institute



**HARVARD**  
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

# "तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज"

## स्वयं-मदत पुस्तिका

### लेखक

डॉ. प्रकाश चंद्र गुप्ता  
डॉ. धीरेंद्र नारायण सिंह  
डॉ. मंगेश पेडणेकर  
डॉ. ग्लोरियन सॉरेनसन  
डॉ. इव नेगलर

### प्रकाशक

हिलीस सेखसरिया इन्स्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, मुंबई

### प्रकाशक: प्रताधिकार सुरक्षित

या पुस्तिकेमधील साहित्य, चित्र आणि पोस्टर्स यांचा उपयोग प्रकाशकाच्या अनुमतिसह गैर-व्यावसायिक कार्यासाठी केला जाऊ शकतो.

प्रकाशन वर्ष: २०२४

प्रकाशित प्रती: ५००

हिलीस सेखसरिया इन्स्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ

पत्ता: ५०१, टेक्नॉसिटी, प्लॉट नं x ४/५ ए, एम आय डी सी, टी. टी. सी. इंडस्ट्रियल एरिया, महापे,

नवी मुंबई - ४०० ७०१. फोन. +९१ - २२ - ४०० २५१४६

वेबसाइट: [www.healis.org](http://www.healis.org)

दिपक केसरकर




मंत्री  
शालेय शिक्षण, मराठी भाषा  
महाराष्ट्र शासन  
मंत्रालय, मुंबई ४०० ०३२  
दिनांक : १०/०१/२०२४

## शुभेच्छा संदेश

हे जाणून मला आनंद झाला की "हिलिस सेखसारिया इन्स्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ" ने अलीकडेच बिहार राज्यातल्या शाळांमध्ये "तंबाखूमुक्त शिक्षक, तंबाखूमुक्त समाज" हा संशोधन कार्यक्रम राबविला आहे आणि ह्या संशोधन प्रकल्पाच्या यशानंतर हिलिस इन्स्टिट्यूटने तंबाखू प्रतिबंधक एक सर्वसमावेशक मार्गदर्शक पुस्तिका तयार केली आहे.

मला कळविण्यास आनंद होत आहे की, ही मार्गदर्शक पुस्तिका 'तंबाखूमुक्त शैक्षणिक संस्था धोरण - २०२० च्या अंमलबजावणीसाठी सहायक ठरेल.

या मौल्यवान संसाधनाच्या यशस्वी प्रकाशन आणि वितरणात सहभागी असलेल्या सर्वांना मी माझ्या शुभेच्छा देतो.

  
(दीपक केसरकर)

कार्यालय : ५०२, (मुख्य इमारत), ५ वा मजला, मंत्रालय, मुंबई ४०० ०३२ (दूरध्वनी क्र. : ०२२-२२०२ ५२५० / २२०२ ५३६२)

निवासस्थान : " रामटेक ", मलबार हिल, मुंबई ४०० ००६ (दूरध्वनी क्र. : ०२२-२३६२ ०७७० / २३६२ ०७७१)

ई-मेल : [min.schedu1@maharashtra.gov.in](mailto:min.schedu1@maharashtra.gov.in)

"तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" स्वयं-मदत पुस्तिका



सत्यमेव जयते

## कपिल हरिश्चंद्र पाटील

सदस्य, महाराष्ट्र विधान परिषद

### शुभ संदेश

"हिलीस सेखसारिया इन्स्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ" ने बिहारच्या शाळांमध्ये "तंबाखूमुक्त शिक्षक - तंबाखूमुक्त समाज" या कार्यक्रमाचे संशोधन पूर्ण केले आहे. या कार्यक्रमातून शिकण्याच्या आधारावर, प्रकल्प कार्यसंघाने शाळांमध्ये कार्यक्रम राबविण्यासाठी, इंटरव्हेशनसाठी (हस्तक्षेपासाठी) वापरण्यात आलेल्या पुराव्यावर आधारित साहित्यातून शिक्षक, मुख्याध्यापक/ प्राचार्यांसाठी स्वयं-मार्गदर्शित पुस्तिका विकसित केली आहे. या पुस्तिकेमध्ये शाळेतील शिक्षकांना तंबाखूच्या वापरावर मात करण्यासाठी मदत करणे. तसेच शाळांमध्ये तंबाखूमुक्त वातावरण निर्माण करणे हा उद्देश आहे. यामध्ये -

1. शिक्षक एक आदर्श
2. तंबाखूचे आरोग्यावर होणारे परिणाम
3. तंबाखू सोडण्याची प्रेरणा किंवा इतरांना तंबाखू सोडण्यास मदत करणे
4. तंबाखू सोडण्याचे कौशल्य
5. तंबाखू सोडतानाची लक्षणे हाताळणे.
6. सातत्य राखणे आणि उत्सव यांचा समावेश आहे.

सदर स्वयं-मार्गदर्शित पुस्तिका प्रकाशित झाली असून महाराष्ट्रातील शाळांमध्ये वितरणासाठी तयार आहे. तसेच तंबाखूमुक्त शैक्षणिक संस्था धोरण 2020 च्या अंमलबजावणीसाठी ही स्वयं-मार्गदर्शित पुस्तिका महत्त्वाची भूमिका बजावेल असे मला वाटते. संसाधनाच्या यशस्वी प्रकाशन आणि वितरणात सहभागी असलेल्यांना आणि "हिलीस सेखसारिया इन्स्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ" संस्थेला माझ्या शुभेच्छा !

कपिल पाटील

कपिल पाटील, विपस

दिनांक : २७/१२/२०२३

"तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" स्वयं-मदत पुस्तिका



प्रस्तावना

तंबाखूच्या सेवनाने मानवी शरीराचे नुकसान होत असल्याचा इशारा वैद्यकीय शास्त्राने दिला आहे कारण डोके, किडनी, घसा आणि फुफ्फुसांच्या कॅन्सरचे प्रमाण तंबाखू सेवन करणाऱ्यांमध्ये सर्वाधिक आढळून आले आहेत. सर्व प्रकारच्या कॅन्सर पैकी १०% तोंडाचा कॅन्सर हा फक्त तंबाखूच्या सेवनाने होतो. याशिवाय तंबाखूच्या सेवनामुळे पुरुषांमध्ये नपुंसकत्व आणि महिलांमध्ये वंध्यत्वाच्या समस्या उद्भवतात. अर्धांगवायू (प्यारालिसिस), क्षयरोग (टीबी) आणि खोकल्याचा आजार होण्याची ही अधिक शक्यता आहे.

भारतात दरवर्षी सुमारे १३ लाख लोकांचा मृत्यू हा तंबाखूच्या सेवनामुळे होतो. महाराष्ट्रामध्ये सुमारे २६.६% प्रौढ लोकांमध्ये (सुमारे २.६ कोटी लोक) कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपातील तंबाखूचे सेवन केले जाते. ज्यामध्ये खैनी आणि गुटखा जास्त प्रमाणात वापरला जातो.

अशा परिस्थितीत भारत सरकारद्वारे तंबाखूचे सेवन कमी करण्यासाठी सिगरेट आणि इतर तंबाखू उत्पादनांच्या जाहिरातीच्या वितरणावर बंदी नियमन कायदा (COTPA-२००३) लागू केला आहे. या कायद्याची प्रभावीपणे अंमलबजावणी करण्यासाठी राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम वर्ष २००७-०८ मध्ये सुरू करण्यात आला.

याचप्रमाणे, "तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज", हा कार्यक्रम, बिहार सरकारच्या सहकार्याने वैज्ञानिक पद्धतीने हिलिस सेखसरीया इन्स्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, डाना फार्बर कॅन्सर इन्स्टिट्यूट आणि हॉवर्ड टी.एच.चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थद्वारे विकसित केला आणि वर्ष २००९-२०११ या कालावधीत बिहार मधील ७२ शाळांमध्ये हा कार्यक्रम अंमलात आणण्यात आला होता. या कार्यक्रमाचे खूप चांगले परिणाम दिसून आले.

बिहार सरकारच्या शिक्षण विभागाच्या सहकार्याने पुन्हा (पत्र-वि.स.१३, दिनांक-९ जानेवारी २०१५), वरील संस्थेद्वारे "तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज", या कार्यक्रमाचा प्रसार आणि त्याची अंमलबजावणी मोठ्या प्रमाणात सुरू करण्यात आली. या कार्यक्रमाची प्रायोगिक चाचणी पटनाच्या दानापूर प्रखंड मध्ये घेण्यात आली. त्यानुसार २०१६ मध्ये बिहारमधील मुजफ्फरपुर, समस्तीपूर आणि नालंदा जिल्ह्यातील सहा प्रखंडमधील शाळांमध्ये हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता.

या कार्यक्रमांच्या अंमलबजावणीसाठी राज्यस्तरीय शिक्षणाधिकारी, जिल्हा शिक्षणाधिकारी, प्रखंडशिक्षणाधिकारी, प्रखंड समूह समन्वयक, मुख्याध्यापक आणि शिक्षक यांचे अपेक्षित आवश्यक सहकार्य लाभले.

या यशस्वी कार्यक्रमाची अंमलबजावणी आणि अनुभवाच्या आधारे, ही स्वयं मदत पुस्तिका "तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" स्वयं-शिक्षण साहित्य म्हणून विकसित केली गेली आहे, जेणेकरून मुख्याध्यापक/शिक्षक त्याबद्दल अभ्यास करून स्वतः त्यांच्या शाळांमध्ये आणि समाजामध्ये त्याची अंमलबजावणी करू शकतील. ही पुस्तिका मुख्याध्यापक आणि शिक्षक सहजपणे स्वीकारतील अशी आशा आहे.

## "तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" स्वयं-मदत पुस्तिका

या कार्यक्रमाची संपूर्ण माहिती “मुख्याध्यापकांसाठी संदेश” आणि “स्वयं-मदत पुस्तिकेचा वापर कसा करावा” हे या शीर्षकाखाली देण्यात आली आहे. मुख्याध्यापक आणि शिक्षकांनी या पुस्तिकेचा पद्धतशीरपणे वापर करावा, जेणेकरून दिलेल्या उपक्रमांच्या नियोजित संचालनामुळे शाळेत अपेक्षित परिणाम मिळू शकतील.

शुभेच्छा!

डॉ. प्रकाश चंद्र गुप्ता  
डॉ. धीरेंद्र नारायण सिंह  
डॉ. मंगेश पेडणेकर

आभार

“तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज” हा एक संपूर्ण वैज्ञानिक पद्धतीने राबविण्यात आलेला कार्यक्रम आहे. हा कार्यक्रम बिहार सरकार शिक्षण विभागाच्या (पत्र क्र. १६०४, दिनांक. १८ डिसेंबर २००८) संरक्षणाखाली प्रस्तावित करण्यात आला होता. हा कार्यक्रम हिलीस सेखसरीया इन्स्टिट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ, डाना फाब्र कॅन्सर इन्स्टिट्यूट आणि हार्वर्ड टी.एच. चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ यांच्या द्वारे हा कार्यक्रम विकसित केला होता, आणि बिहार सरकारच्या सहकार्याने राबविण्यात आला होता. या कार्यक्रमाच्या सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत श्री. आर. के.महाजन, कनिष्ठ मुख्य सचिव सहयोगी सह प्रधान सचिव, शिक्षण विभाग आणि श्री.संजय कुमार, कनिष्ठ मुख्य सचिव सहयोगी सह प्रधान सचिव आणि शिक्षण विभाग यांचे सहकार्य अतुलनीय होते. त्यांचे मनापासून आभार.

या कार्यक्रमाच्या पूर्व चाचणीसाठी पटणामधील दानापूर प्रखंड निवडण्यात आला. या संदर्भात जिल्हा शिक्षणाधिकारी-पटणा प्रखंडशिक्षणाधिकारी-दानापूर, प्रखंड संसाधन सहाय्यक आणि समूह समन्वयक यांचे कार्यक्रमाची रूपरेषा तयार करण्यात मदत मिळाली. त्या सर्व शिक्षणाधिकारी व शिक्षकांचे आम्ही मनापासून आभार मानतो.

२०१६ मध्ये, या कार्यक्रमाची सुरुवात मुजफ्फरपूर, समस्तीपूर आणि नालंदा जिल्ह्यात करण्यात आली. ह्या जिल्ह्यांच्या जिल्हा शिक्षणाधिकारिंचे अभूतपूर्व सहकार्य मिळाले. त्यांना तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमात खूप आवड होती. त्यांचेही आम्ही मनापासून आभार मानतो.

आम्हाला सरायरंजन, सिंधिया, कुधनी, मीनापूर अस्थवा आणि हिलसा येथील प्रखंड शिक्षण अधिकारी, प्रखंड संसाधन सहाय्यक, क्लस्टर गट समन्वयक, मुख्याध्यापक आणि शिक्षकांचे सहकार्य लाभले, ज्यामुळे तळागाळात कार्यक्रम राबविण्यास मदत झाली त्यामुळे सर्वांचे मनापासून आभार.

निवडलेल्या सर्व गटांचे क्लस्टर गट समन्वयक, मुख्याध्यापक आणि शिक्षकांनी कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीत सक्रिय सहभाग घेतला आणि वैज्ञानिक संघासोबत समूह चर्चेतही भाग घेतला. त्यांचा सहभाग महत्त्वाचा होता. त्यांचेही आम्ही मनापासून आभार मानतो.

या कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला बिहार सरकारशी पत्रव्यवहार करण्यात सहकार्य केल्याबद्दल श्री.दीपक मिश्रा, (संचालक, सिड्स), त्यांचे मनापासून आभार.

या कार्यक्रमासाठी नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ (Grant 5R01CA200691), यू.एस.ए द्वारे अनुदान देण्यात आले आहे. त्याबद्दल आम्ही त्यांचे मनापासून आभार मानतो.

तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज स्वयं मदत पुस्तिकेचे पुनर्लेखन आणि संपादन करण्यात कुमारी. केयूरी अधिकारी, श्री.राजेश कुमार वर्मा आणि श्री.अवधेश के. नारायण यांच्या सहकार्याबद्दल मनापासून आभार.

मुख्याध्यापकांसाठी संदेश

प्रिय मुख्याध्यापक साहेब !

तुम्हाला जसे माहित आहे की, तंबाखूचे सेवन हे आरोग्यासाठी हानिकारक आहे. तंबाखू सेवनाचा आपल्या आरोग्यावर हानिकारक परिणाम होतो. भारतात दरवर्षी सुमारे तेरा लाख लोकांचा मृत्यू हा तंबाखूच्या सेवनामुळे होत असल्याचे आकडेवारी सांगते. महाराष्ट्रामध्ये सुमारे २६.६% प्रौढ लोक हे (सुमारे २.६ कोटी लोक) तंबाखूचे सेवन कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात करतात, ज्यामध्ये खैनी आणि गुटखा यांचे सेवन जास्त प्रमाणात केले जाते.

किशोरवयीन मुलांना लवकर प्रौढ होण्याची उत्सुकता असते कारण किशोरवयीन मुले ही मोठ्यांचे अनुकरण करतात. त्यामुळे किशोरावस्थेत तंबाखूचे व्यसन लागण्याची शक्यता खूप वाढते.

या दृष्टीने शाळेची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची ठरते. कारण, भावी पिढीचे चारित्र्य-घडवणे, विशेषतः शाळेतील वातावरणावर खूप अवलंबून असते. व्यापक अर्थाने, शाळा ही मुलांचे चारित्र्य घडवण्यासाठी मूल्ये विकसित करते. एक महत्त्वाची म्हण अशी आहे "संगतीतून सद्गुण येतात आणि संगतीतून सद्गुण जातात". त्यामुळे संगतीच्या दृष्टिकोनातून शाळेचे भौतिक वातावरण आणि चारित्र्य वर्तन या दोन्ही गोष्टी महत्त्वाच्या ठरतात. अशा परिस्थितीत आदर्श म्हणून शिक्षकांची भूमिका सुनिश्चित करणे हे प्रथम कर्तव्य बनते. त्यामुळे टप्प्याटप्प्याने तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त शैक्षणिक संस्था आणि तंबाखू मुक्त समाजाची संकल्पना करण्यात आली. आणि, 'तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज' हा कार्यक्रम विकसित आणि लागू करण्यात आला. शैक्षणिक संस्था आणि तंबाखू मुक्त समाज तंबाखू मुक्त असल्याची खात्री करण्यासाठी हा कार्यक्रम प्रभावी ठरला आहे आणि यशस्वीही झाला आहे. हा कार्यक्रम सुरू ठेवल्यास भविष्यात तंबाखू सेवनामुळे होणारे मृत्यू आणि आजार कमी होऊ शकतात.

आता मुख्याध्यापक/शिक्षकांना थेट प्रशिक्षण देण्यासाठी पुढाकार घेतला जात नाही. म्हणून, हे पुस्तक स्वयं-शिक्षण पद्धतीच्या तत्वांवर "स्वयं-मदत पुस्तिका" म्हणून विकसित केले गेले आहे. त्यामुळे मुख्याध्यापकांना आणि निवडलेल्या शिक्षकांना विनंती आहे की त्यांनी ह्या पुस्तिकेचा स्वतः अभ्यास आणि चिंतन-मनन करावे. धड्यातील मजकूर स्पष्टपणे समजून घेऊन तसेच त्याच्या अंमलबजावणीचे कौशल्ये आत्मसात करा जेणेकरून कार्यक्रम राबविण्यास सोईस्कर होईल आणि यश मिळेल.

तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज हा कार्यक्रम का आवश्यक आहे आणि ह्या कार्यक्रमाची खात्री कशी करावी या संदर्भात ही पुस्तिका तांत्रिक ज्ञान आणि कौशल्ये प्रदान करते.

तंबाखू नियंत्रण हे एक वेळच्या पुढाकाराने किंवा हस्तक्षेपाने शक्य नाही. यासाठी वारंवार जागरूकता आणि सतत वर्तनात्मक बदल करणे आवश्यक आहे. म्हणूनच, ह्या पुस्तिके मध्ये तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज कार्यक्रमाच्या कार्याचे वेळापत्रक सादर केले आहे. आशा आहे की, त्याचे नियोजनबद्ध अनुपालन केल्याने तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज सुनिश्चित होईल. जे शिक्षक स्वतः तंबाखूचे सेवन करत नाहीत त्या शिक्षकांचे हार्दिक अभिनंदन. हा कार्यक्रम त्यांनाही तंबाखू मुक्त समाज निर्माण करण्यासाठी प्रेरित करेल.

शुभेच्छा!

❁ स्वयं-मदत पुस्तिकेचा वापर कसा करावा ❁

“तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज” या संकल्पनेवर आधारित कार्यक्रमासाठी स्वयं-मदत पुस्तिका विकसित करण्यात आली आहे. हा कार्यक्रम तळागाळात राबविण्यासाठी आवश्यक असलेली सर्व माहिती/उपाय या पुस्तिका मध्ये आणि संलग्न परिशिष्टांमध्ये समाविष्ट केले आहेत. हा कार्यक्रम राबविण्याची जबाबदारी शाळेच्या मुख्याध्यापकांची आहे. म्हणून, या कार्यक्रमाच्या यशस्वी अंमलबजावणीसाठी मुख्याध्यापक हे शिक्षकांची नियुक्ती करू शकतात.

तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज या कार्यक्रमाच्या यशस्वी अंमलबजावणीसाठी खालीलप्रमाणे हे चार मुख्य घटक आहेत:

**घटक- १ : प्रकल्प अभ्यासक्रम साहित्य**

तंबाखूचे सेवन सोडण्याबद्दल सहा वेगवेगळ्या विषयांवरील अभ्यासक्रमाचे साहित्य हे शाळेतील शिक्षकांसोबत समाविष्ट केले आहे. ते खालीलप्रमाणे आहेत.

१. शिक्षक एक आदर्श
२. तंबाखूचे आरोग्यावर होणारे वाईट परिणाम
३. तंबाखू सेवन सोडण्याची प्रेरणा
४. तंबाखू सेवन सोडण्याचे कौशल्य
५. तंबाखू सेवन सोडल्यामुळे उत्पन्न होणारी लक्षणे हाताळणे
६. तंबाखू मुक्त राहणे आणि यश साजरे करणे

वरील सर्व विषयांवर मुख्याध्यापक हे स्वयं-मदत पुस्तिकेच्या माध्यमाने अभ्यास आणि चिंतन-मनन करून स्पष्ट समज विकसित करतील आणि तंबाखू मुक्त शाळा निर्माण करण्यासाठी निवडक शिक्षकांसोबत सामूहिक चर्चा आयोजित करतील.

हे पुस्तक तुम्ही शेवटपर्यंत वाचल्यानंतर, धडया व्यतिरिक्त, परिशिष्ट ('ए' पासून 'ओ' पर्यंत) चे पुनरावलोकन करणे आवश्यक आहे. यामध्ये महत्त्वाची माहिती देण्यात आली आहे आणि सामूहिक चर्चा प्रभावीपणे करण्यासाठीचे सूचना परिशिष्ट बी मध्ये पान क्रमांक 37 वर देण्यात आली आहे. सामूहिक चर्चा करण्यापूर्वी त्याचे पुनरावलोकन करणे आवश्यक आहे. तंबाखूचे सेवन करणारे आणि सेवन न करणारे दोघेही सामूहिक चर्चेत सहभागी होऊ शकतात. सर्व सामूहिक चर्चा ह्या ४५ मिनिटे ते १ तासाच्या असू शकतात .

**घटक- २: तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी / प्रतिबंधात्मक पाठिंबा**

परिशिष्ट 'एन' पान क्रमांक 55 वरील व्यसन सोडा या विषयावर चिंतन-मनन करून मुख्याध्यापक आपली समज स्पष्ट करतील; त्यानंतर शिक्षकांसोबत सामूहिक चर्चा केली जाईल जेणे करून ज्यांना तंबाखूचे सेवन सोडायचे आहे, त्यांना तंबाखूच्या व्यसनापासून मुक्त होण्यासाठी टप्प्याटप्प्याने मदत करता येईल आणि परिशिष्ट 'के' च्या पान क्रमांक 51 वरील तंबाखूचे सेवन

### घटक- ३ : तंबाखू मुक्त शाळा करण्यासाठीची सरकारी धोरणे

परिशिष्ट 'डी', पान क्रमांक 39 वर तंबाखू मुक्त शाळेच्या धोरणांशी संबंधित विषयाचे साहित्य दिले आहे. त्या विषय साहित्यावर चिंतन-मनन करून, मुख्याध्यापक आपली समज स्पष्ट करतील आणि त्यानंतर शिक्षकांसोबत सामूहिक चर्चा करतील. सर्व शाळांना तंबाखू मुक्त शाळा धोरणे/कायदे अंमलात आणणे बंधनकारक आहे.

### घटक- ४ : पोस्टर्स आणि वॉल पेंटिंग

पुस्तिका मध्ये तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज या कार्यक्रमाच्या सहा विषयावर आधारित सहा पोस्टर्स तयार करण्यात आली आहेत. या पोस्टर्समधील विषय- वस्तुस्थिती, कथा आणि चित्रांच्या माध्यमातून मांडण्यात आले आहेत. हे सर्व सहा पोस्टर्स विषयावर आधारित चर्चेसाठी शिक्षण सामग्री म्हणून उपयुक्त आहेत, तसेच तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी सकारात्मक दृष्टिकोनासह स्पष्ट समज विकसित करतात.

तंबाखू मुक्त शाळेची सरकारी धोरणे/कायद्यांशी संबंधित संदेश हे वॉल पेंटिंग द्वारा व्यक्त करण्यात आले आहे. हे वॉल पेंटिंग शाळेच्या आवारातील प्रमुख ठिकाणी प्रदर्शित केले जातील आहे, जेणेकरून वॉल पेंटिंग हे सर्वांना समान रीतीने दिसू शकेल.

वॉल पेंटिंग हे तंबाखू मुक्त शाळेसाठी आवश्यक असलेल्या कायदेशीर तरतुदींबद्दल माहिती देते, तसेच तंबाखू मुक्त शाळेच्या कायदेशीर चेतावणीबद्दल लोकांना वर्तनात्मक बदलासाठीही प्रेरित करते.

विश्वास आहे, मुख्याध्यापक/शिक्षक या पोस्टर्स/ वॉल पेंटिंगच्या मदतीने कार्यक्रम यशस्वी करतील.

### वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न परिशिष्ट 'जे', पान क्रमांक 46 वर संकलित केले आहेत. त्याचे चिंतन-मनन करा ज्यामुळे शिक्षकांसोबत सामूहिक चर्चा आयोजित करण्यात मदत होईल. चर्चेतून मिळालेले ज्ञान आणि कौशल्ये कार्यक्रमाला अखंड चालवण्यासाठी उपयुक्त ठरतील.

मुख्याध्यापक/ निवडक शिक्षकांना विनंती आहे की त्यांनी या स्वयं मदत पुस्तिकेचा वापर करून चार घटकांमधील सर्व विषय - सामग्री आणि संलग्न परिशिष्टात दिलेल्या परिस्थितीचे चिंतन-मनन करून स्पष्टपणे समजून घ्यावे आणि नंतर सामूहिक चर्चेद्वारे ते इतर शिक्षकांसोबत सामायिक करावे.

पोस्टर्स/वॉल पेंटिंगद्वारे प्रदर्शनाद्वारे शाळेच्या परिसरात तंबाखू मुक्त शाळेसाठी सकारात्मक वातावरण तयार करा.

पोस्टर्स/ वॉल पेंटिंगद्वारे दिलेल्या कायदेशीर चेतावणीचे पालन करा तसेच वर्तनात्मक बदल घडवून आणण्याचा प्रयत्न करा.

वर नमूद केलेल्या प्रक्रियांना शाळेत अखंड चालू ठेवा म्हणजे तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाजाचे भौतिक आणि वर्तनात्मक बदल प्रत्येक परिस्थितीत सुनिश्चित करता येतील.

### कार्यक्रमाला अधिक मजबूत बनवणे

तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज या कार्यक्रमाला अजून मजबूत बनवण्यासाठी सर्वप्रथम कार्यक्रमाप्रती सकारात्मक वातावरण निर्माण करणे आणि समर्थन मिळवण्यासाठी **परिशिष्ट 'ए', पान क्रमांक 37** वरील कार्यक्रम प्रक्षेपणांचे स्व-अभ्यास आणि चिंतन मनन करा आणि त्यानुसार कार्यक्रम प्रक्षेपणाचे आयोजन करा.

विश्वास आहे की, "तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी सहभागी हे उत्साही आणि निर्धारित असतील.

मुख्याध्यापकांनी प्रथम सर्वतात्त्विक बाबी चिंतनाद्वारे आत्मसात कराव्यात नंतर वर्तनात्मक बदलासाठी कार्यक्रमाकार्य **परिशिष्ट 'ओ', पान क्रमांक 63** वरील वेळापत्रकानुसार शाळेमध्ये उपक्रमाच्या अंमलबजावणीची खात्री करावी.

### अंमलबजावणीचे टप्पे

स्वयं-अभ्यासाद्वारे ज्ञान कौशल्ये आत्मसात करणे



ज्ञान आणि कौशल्ये समान रूपात संप्रेषण



ज्ञान आणि कौशल्ये समान रूपात प्राप्त करणे आणि अंमलबजावणी



अपेक्षित परिणामांची एकसमान उपलब्धी

अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक

१	कार्यक्रमाची माहिती	(16)
	घटक- १ प्रकल्प अभ्यासक्रम साहित्य	
२	विषय: १ शिक्षक एक आदर्श	(17)
३	विषय: २ तंबाखूचे आरोग्यावर होणारे वाईट परिणाम	(20)
४	विषय: ३ तंबाखू सेवन सोडण्याची प्रेरणा	(24)
५	विषय: ४ तंबाखू सेवन सोडण्याचे कौशल्य	(27)
६	विषय: ५ तंबाखू सेवन सोडल्यामुळे उत्पन्न होणारी लक्षणे हाताळणे आणि	(29)
७	विषय: ६ तंबाखू मुक्त राहणे आणि यश साजरे करणे	(30)
८	घटक- २ तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी / प्रतिबंधात्मक पाठिंबा	(32)
९	घटक- ३ तंबाखू मुक्त शाळा करण्यासाठीची सरकारी धोरणे	(33)
१०	घटक- ४ पोस्टर्स आणि वॉल पेंटिंग	(34)

परिशिष्ट

११	ए. कार्यक्रमाचे शुभारंभ आणि आयोजन कसे करावे !	(37)
१२	बी. प्रभावी सामूहिक चर्चेसाठी सूचना	(37)
१३	सी. वॉल पेंटिंगसाठी सूचना	(38)
१४	डी. शालेय तंबाखू मुक्त धोरण	(39)



१५	ई. तंबाखूमध्ये आढळणारे हानिकारक रासायनिक पदार्थ	(39)
१६	एफ. तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम	(41)
१७	जी. धूम्रविरहित तंबाखू	(43)
१८	एच. तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे फायदे	(43)
१९	आय. तंबाखूच्या वापराबद्दलचे गैरसमज आणि तथ्ये	(44)
२०	जे. वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न	(46)
२१	के. तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी राष्ट्रीय टेलिफोनिक संपर्क क्रमांक	(51)
२२	एल. तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या ३ लक्षणांना हाताळण्यासाठीच्या सूचना	(52)
२३	एम. तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे पाच टप्पे	(53)
२४	एन. व्यसन सोडा पुस्तिका	(55)
२५	ओ. वेळापत्रक अनुसूची	(63)

❧ पोस्टर परिशिष्ट ❧

२६	पोस्टर क्रमांक ०१ शिक्षक एक आदर्श	(67)
२७	पोस्टर क्रमांक ०२ तंबाखूचे आरोग्यावर होणारे वाईट परिणाम	(69)
२८	पोस्टर क्रमांक ०३ तंबाखू सेवन सोडण्याची प्रेरणा	(71)
२९	पोस्टर क्रमांक ०४ तंबाखू सेवन सोडण्याचे कौशल्य	(73)
३०	पोस्टर क्रमांक ०५ तंबाखूचे सेवन सोडल्यामुळे उत्पन्न होणारी लक्षणे हाताळणे	(75)
३१	पोस्टर क्रमांक ०६ तंबाखू मुक्त राहणे आणि यश साजरे करणे	(77)

कार्यक्रमाची माहिती

तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज

या कार्यक्रमाचे नियंत्रण मुख्याध्यापक व शिक्षकांच्या हातात आहे. शिक्षक हे, तरुण आणि समाजासाठी एक आदर्श व्यक्ति आहेत. ह्या कार्यक्रमाचा उद्देश प्रथमतः शिक्षकांना तंबाखू मुक्त करण्याचा आहे. म्हणून, हा कार्यक्रम तंबाखूचे सेवन करणारे, विशेषतः शिक्षकांना तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे कौशल्य आणि ज्ञान प्रदान करतो. त्याचबरोबर तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या संबंधित मनोवृत्तीत बदल घडून आणतो किंवा मनाची तैयारी करतो.

तंबाखू प्रतिबंधक तज्ञांनी तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज निर्माण करण्यासाठी शिक्षकांसोबत काम केले आहे. या कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी तंबाखूचे सेवन करणारे आणि तंबाखू सेवन न करणारे दोघेही तितकेच महत्त्वाचे आहेत.

हा कार्यक्रम भारतमधील बिहार राज्यामध्ये बिहार सरकारच्या सहकार्याने तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमाला शाळेत प्रभावीपणे राबविण्याचा वैज्ञानिक प्रयत्न होता.

घटक १ ची माहिती

तंबाखू मुक्त समाज निर्माण करण्यासाठी सर्व विषयांवर वैचारिक चर्चा ही वैयक्तिक आणि सामूहिक अशा दोन्ही स्वरूपात केली जाते जेणेकरून सर्व विषयांचे स्पष्ट आकलन विकसित होऊ शकेल. ही विचार प्रक्रिया जिथे शिक्षकांना एक आदर्श शिक्षकाच्या गुणांनी ओळखतात, तसेच आदर्श गुण आत्मसात करण्यास प्रेरित ही करतात आणि आदर्श शिक्षकाची भूमिका बजावण्यासाठी वर्तनात्मक बदल घडवून आणतात. जिथे विचार आणि आत्मनिरीक्षणाची प्रक्रिया तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर होणाऱ्या दुष्परिणामांची माहिती देते, तसेच ती तंबाखूचे सेवन सोडण्यास प्रेरित करते. सोबत इतर लोकांना तंबाखूचे सेवन सोडण्यास मदतनीसच्या रूपात प्रोत्साहित करते.

स्व-अध्ययनाची प्रक्रिया केवळ ज्ञानच देत नाही, तर तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे कौशल्यही विकसित करते. तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या प्रक्रियेत लक्षणांचा सामना करण्यास शिकवते. याशिवाय तंबाखू मुक्त राहण्यासाठीचे गुण शिकवते.

## विषय 1: शिक्षक एक आदर्श स्वरूपात

### उद्दिष्ट:

- तंबाखू मुक्त शाळा आणि तंबाखू मुक्त समाज निर्माण करण्यासाठी शिक्षकांची भूमिका ही आदर्श स्वरूपात विकसित करणे.
- वर नमूद केलेल्या विषयाची आणि त्यातील उद्दिष्टांची पूर्तता करण्यासाठी खालील उपक्रम आयोजित करणे.

### उपक्रम - १ : पोस्टरवर आधारित आत्मचिंतन आणि सामूहिक चर्चा

- तंबाखू मुक्त समाजाची स्थापना करण्यासाठी तंबाखू मुक्त शिक्षकांची आवश्यकता का आहे? या टप्प्यावर आत्मचिंतन सुरू करा. परिशिष्ट मध्ये दिलेल्या पोस्टर क्रमांक १ विषय : मी एक शिक्षक आहे. मी तंबाखूचे सेवन करत नाही याचे अवलोकन पान क्रमांक 67 वर करा.
- आपल्या समाजात शिक्षकाचे स्थान सर्वोच्च आहे. शिक्षक हे राष्ट्रनिर्माते असतात. भारताचे माजी राष्ट्रपती डॉ. राधाकृष्णन यांनी विद्यापीठ शिक्षण आयोगाच्या अहवालात असे घोषित केले होते. की, "शाळेतील वर्गामधून भावी राष्ट्राची निर्मिती केली जाते". त्यामुळे राष्ट्र निर्मितीच्या प्रयोगशाळेत चारित्र्यनिर्मिती हा महत्त्वाचा परिमाण आहे.
- किशोरवयीन मुलांना लवकर प्रौढ होण्याची उत्सुकता असते. किशोरवयीन विद्यार्थी शिक्षकाचे अनुकरण करतात. त्यामुळे तंबाखू मुक्त शिक्षक बनून राहणे अत्यावश्यक आहे. पोस्टर क्रमांक १ पहा, या पोस्टरमध्ये खालील भावना दडलेल्या आहेत.

### पोस्टरवर आधारित तथ्य खालीलप्रमाणे:

- मी एक मुख्याध्यापक आहे.
- मी एक शिक्षक आहे.
- मी केवळ शाळेचा नाही, समाजाचाही हितचिंतक आहे.
- मी केवळ ज्ञानच देत नाही, तर मुलांवर संस्कारही करतो .
- मी मुलांचा सर्वांगीण विकास करतो, मुले भविष्यातील राष्ट्रनिर्माते आहेत.
- मी वर्तमानातील राष्ट्रनिर्माता आहे.
- शाळेतील वर्गामधून भावी राष्ट्र घडवले जात आहे .
- मुलांना माझ्याकडून फक्त ज्ञानच मिळवत नाहीत तर कळत-नकळत ते स्वतःचे संस्कारही घडवतात.
- मी पण लहान होतो, मी पण शाळेत शिकायचो.
- मी पण माझ्या शिक्षकांकडून ज्ञान आणि संस्कार मिळवले होते .

- मी माझ्या शिक्षकांचा ऋणी आहे.
- आज, मी एक शिक्षक आहे.
- मला ते ऋण फेडण्याची संधी मिळाली आहे.
- मी एक आदर्श शिक्षकाची भूमिका साकारणार आहे.
- मी तंबाखूचे सेवन करणारी वर्तणूक नष्ट करेल.
- तंबाखू मुक्त शिक्षक -तंबाखू मुक्त समाज घडवेल.
- आधी मी स्वतः तंबाखूचे सेवन सोडेन, मग इतरांना सोडायला मदत करेन.

### धडा

मी एक आदर्श शिक्षक होईन. आदर्श शिक्षकाची भूमिका बजावूनच मी माझ्या गुरु /शिक्षकांच्या आणि शिक्षणाच्या ऋणातून मुक्त होऊ शकेन.

### उपक्रम २ : कथा वाचन

### कथा

एक महिला आपल्या मुलासह महात्मा गांधींकडे (बापू) गेली. बापूंना म्हणाली - माझा मुलगा खूप गूळ खातो. त्याचे दात खराब झाले आहेत. तुम्ही त्याला गूळ खाणे बंद करायला सांगा. तुमचे म्हणणे नक्कीच ऐकेल. मी सांगून- सांगून थकले आहे. त्यावर बापू म्हणाले- आठवडाभरानंतर तुझ्या मुलासह भेटायला ये.

आठवडाभरानंतर ती बापूंना भेटायला गेली. पुन्हा बापू म्हणाले आठवडाभराने भेटा असे सुमारे तीन वेळा घडले. महिला मनातल्या मनात चिंतित होती की बापू काय करत आहेत. माझ्या मुलाला का समजावत नाहीत? बापूंनी सांगितल्याप्रमाणे ती आपल्या मुलासह चौथ्यांदा बापूंकडे गेली. बापूंनी तिच्या मुलाला जवळ बोलावले, समजावून सांगितले की बाळ गूळ कमी खात जा .जास्त गूळ खाल्ल्याने तुझे दात किडले आहेत आणि त्या महिलेला सांगितले की तुझ्या मुलाला घेऊन जा, तो काही दिवसात गूळ खाणे बंद करेल. महिलेला खूप राग आला. ती म्हणाली, जर एवढेच सांगायचे होते तर पहिल्यांदाच सांगायचे होते. चार आठवडे धावपळ करायची काय गरज होती? बापू हसत म्हणाले बेटा, चार आठवड्यांपूर्वी मी पण खूप गूळ खायचो. मी असे कोणतेही आचरण करण्यास सांगू शकत नाही, जे मी स्वतः करत नाही.

### धडा

जर शिक्षकाला विद्यार्थ्यांच्या वागणूक /वर्तवणूकी मध्ये बदल घडवून आणायचा असेल तर आधी स्वतः शिक्षकांना वर्तवणूकी मध्ये बदल करावा लागेल ही एक अत्यावश्यक अट आहे. त्यामुळे तंबाखू मुक्त शाळा बनवण्यासाठी तंबाखू मुक्त शिक्षक असणे ही पहिली आणि अत्यावश्यक अट आहे.

### अपेक्षित फळ

जे शिक्षक तंबाखू चे सेवन करत नाहीत ते समाजासाठी एक आदर्श शिक्षक आहेत, आपणही तंबाखूचे सेवन सोडून आणि इतरांना सोडण्यास मदत करून समाजासाठी एक आदर्श प्रस्थापित करू शकतो.

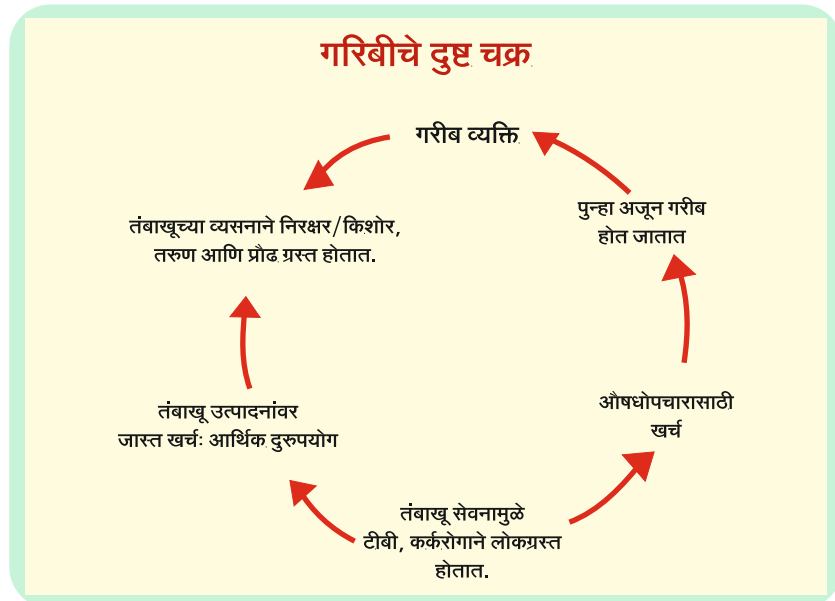
### लक्षणीय मुद्दे

- तंबाखू मुक्त शिक्षकांमुळे तंबाखू मुक्त शाळा संस्कृती विकसित होते.
- तंबाखू मुक्त शाळा एक निरोगी वातावरण आणि स्वस्थ विचारांना जन्म देते. अशा वातावरणात शिक्षक आणि शाळेचे कर्मचारी यांना तंबाखू सोडणे सहज शक्य होईल.
- कुटुंबातील माणसे आणि मित्रमंडळीही सहजपणे तंबाखू सोडू शकतील.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे पाच टप्पे परिशिष्ट 'एम' आणि व्यसन सोडा पुस्तिका परिशिष्ट 'एन' चे आत्म चिंतन-मनन करणे अनिवार्य आहे. हे व्यसन सोडण्याचे तंत्र शिकवते.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या दिशेने वर्तणुकीतील बदलासाठी सतत प्रयत्न केले पाहिजेत.

### उपक्रम – ३ : तंबाखू सेवनाच्या समस्येचे निराकरण करण्यासाठी शिक्षक एक आदर्श स्वरूपात

#### तंबाखू सेवनाच्या समस्या: चिंतन मनन

तंबाखू हे भारतात प्रौढांमधील आजार आणि अकाली मृत्यूचे प्रमुख कारण आहे. दरवर्षी सुमारे १३ लाख लोकांचा मृत्यू होतो. तंबाखू हे व्यसनाधीन पदार्थ म्हणून सर्व ठिकाणी मोठ्या प्रमाणावर आणि सहज उपलब्ध आहे, तरीही त्याची विक्री आणि खरेदी शाळेच्या १०० यार्डच्या आत सर्व ठिकाणी कायदेशीर नाही. विशेषतः महाराष्ट्रामध्ये सुमारे २६.६% प्रौढ लोक, सुमारे २.६ कोटी लोक तंबाखूचे सेवन कोणत्यानाकोणत्या स्वरूपात करतात, ज्यामध्ये खैनी आणि गुटखा याचे अधिक प्रमाणात सेवन केले जाते.



### लक्षणीय मुद्दे

- तंबाखू हे एक गोड विष आहे.
- तंबाखूच्या सेवनामुळे आजार आणि मृत्यू होतो.
- तंबाखूच्या सेवनामुळे कौटुंबिक सुसंवाद आणि आर्थिक संतुलन बिघडते आणि शेवटी गरिबीच्या दुष्टचक्रात अडकून राहतो.
- तंबाखूच्या सेवनाने सामाजिक संबंध तुटतात.
- तंबाखूच्या सेवनाने नुकसान आणि नुकसानच होते.

### धडा

शिक्षक हे मार्गदर्शक असतात. ते लोकांना तंबाखूच्या सेवनामुळे उद्भवणाऱ्या परिस्थितीचे आणि त्यांच्या दुष्परिणामांची जाणीव करून देऊन आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण करतात. गरिबीचे दुष्टचक्र समजवतात. आरोग्य ही संपत्ती आहे याची जाणीव करून देतात आणि गरिबीच्या दलदलीत अडकण्यापासून वाचवतात.

निरोगी राहा आणि कामासाठी स्वतःला अधिक उत्साही ठेवा त्यामुळे मनामध्ये अधिक आत्मविश्वास आणि अभिमान जाणवेल. स्वच्छ भारत आणि निरोगी भारताची स्वप्ने साकार करा.

- निरोगी शिक्षण, निरोगी शाळा
- निरोगी शाळा, निरोगी समाज
- निरोगी समाज, निरोगी राष्ट्र
- आरोग्य हीच संपत्ती आहे

### विषय २: तंबाखूचे आरोग्यावर होणारे वाईट परिणाम

#### उद्दिष्ट

- तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर होणाऱ्या दुष्परिणामांबद्दल जागरूकता निर्माण करणे.
- वर नमूद केलेले विषय आणि त्याची उद्दिष्टे पूर्ण करण्यासाठी खालील उपक्रम राबवता येतील.

#### चिंतन-मनन /चर्चेचे मुद्दे:

- तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम ओळखणे.
- धूम्रविरहित तंबाखू आणि अप्रत्यक्ष धूमपानाचे धोके समजून घेणे.
- तंबाखूमध्ये आढळणाऱ्या हानिकारक रासायनांचे धोके समजून घेणे. तंबाखू संबंधी गैरसमज आणि तथ्ये समजून घेणे.

**उपक्रम :** पोस्टरचा आढावा आणि त्यावर चर्चा करणे पान क्रमांक 69 वरील तंबाखूच्या सेवनाचे (धूम्रपान आणि धूम्रविरहित) शरीरावर होणारे दुष्परिणाम याविषयी पोस्टर पहा.

तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या व्यक्तीचे शरीर. पोस्टर क्रमांक २ संबंधित आत्म चिंतन-मनन मुद्दे:

- तंबाखूच्या सेवनाने शरीरावर अल्पकालीन आणि दीर्घकालीन दुष्परिणाम होतात.
- तंबाखूच्या सेवनामुळे तोंड, घसा, डोळा, हृदय, गरोदर महिला बालकांशी संबंधित आजार, मेंदू, फुफ्फुसे, पोट, प्रजनन प्रणाली यांवर विपरीत परिणाम होतात.
- तंबाखू हे एक प्रकारचे विष आहे, हे शरीराचे नुकसानच करते, अशा स्थितीत तंबाखूचे सेवन करावे का?

### तंबाखू सेवन करणाऱ्या व्यक्तीचे शरीर

(तंबाखू सेवनामुळे विविध अवयवांमध्ये होणाऱ्या समस्या)

#### मेंदू:

- तंबाखूच्या सेवनामुळे मेंदूचा झटका येऊ शकतो.
- निकोटीन मुळे सतर्कता आणि अल्पकालीन स्मरणशक्ती वाढवते.
- निकोटीन, कार्बन मोनॉक्साईड आणि इतर रसायने रक्तवाहिन्यांचे नुकसान करतात, ज्यामुळे रक्त गोठते.
- तंबाखूमध्ये आढळणारी रसायने व्यसनाधीन असतात.

#### फुफ्फुस:

- तंबाखूचे सेवन हे कॅन्सरमुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमुख कारण आहे. दहापैकी नऊ लोकांना फुफ्फुसाचा कॅन्सर हा तंबाखूच्या सेवनामुळे होतो.
- तंबाखूमध्ये आढळणारी रसायने फुफ्फुसाच्या ऊतींचे नुकसान करतात. तंबाखूच्या सेवनामुळे श्वसननलिका अरुंद होतात, त्यामुळे श्वसनाचे दीर्घकालीन आजार होतात.
- धूम्रपान केल्याने दमा आणि ब्रॉन्कायटिसचा त्रास अधिक वाढतो.
- तंबाखूच्या सेवनाने क्षयरोग (टीबी) होण्याचा धोका वाढतो.

#### पोट:

- पोटाचा कॅन्सर हा जगातील दुसरा सर्वव्यापी कॅन्सर आहे. तंबाखूच्या सेवनामुळे पोटाचा कॅन्सर आणि आतड्यांसंबंधी अल्सर होण्याचा धोका वाढतो.

### प्रजनन प्रणाली:

- तंबाखूच्या सेवनाने स्त्री आणि पुरुष दोघांची प्रजनन क्षमता कमी होते.
- तंबाखूच्या सेवनाने पुरुषांमधील शुक्राणूंच्या गुणवत्तेवर परिणाम होतो, शुक्राणूंची संख्या कमी होते आणि वीर्याचे प्रमाण कमी होते.
- धूम्रपान शुक्राणू विकृत करू शकते आणि डीएनए ला नुकसान पोहोचवू शकते.
- धूम्रपानामुळे पुरुषांमध्ये लैंगिक उत्तेजना कमी होण्याचा धोका वाढवतो.
- तंबाखूच्या सेवनाने महिलांमध्ये गर्भाशयाच्या कर्करोगाचा धोका वाढतो.

### डोळा:

- तंबाखूच्या सेवनाने डोळ्याच्या मागील भागाचे मोठे नुकसान होते.
- मोतीबिंदू होण्याची शक्यता वाढवते. ही अशी स्थिती आहे ज्यामुळे अंधत्व येऊ शकते.
- तंबाखूतील काही रसायने जसे की अमोनिया आणि फॉर्मल्डिहाइड डोळ्यांमध्ये जळजळ निर्माण करतात.

### तोंड आणि घसा:

- तंबाखूचे सेवन हे तोंड आणि घशाच्या कॅन्सरचे मुख्य कारण आहे.
- तंबाखू चघळल्याने सब-म्युकस फायब्रोसिस होतो (कॅन्सर पूर्व स्थिती) जी खूप वेदनादायक असते. तोंड उघडणे बंद होते.
- धूम्रपानामुळे घशाचा कॅन्सर होतो.
- धूम्रपान आणि तंबाखू चघळल्याने श्वासाची दुर्गंधी, दातांवर डाग आणि हिरड्यांचे आजार होतात.

### हृदय:

- तंबाखूच्या सेवनामुळे हृदयविकाराचा झटका (हार्ट अटैक) आणि छातीत वेदना (एंजाइन) होण्याचा धोका वाढतो.
- तंबाखूमध्ये आढळणारी रसायने रक्तवाहिन्या अरुंद करतात आणि रक्त गोठण्याची प्रक्रिया वाढवतात .
- सिगरेट आणि बिडीमध्ये आढळणाऱ्या कार्बन मोनोऑक्साइडम हृदयापर्यंत ऑक्सिजन पोहोचण्याचे प्रमाण कमी करतात.
- निकोटीन हृदय गती आणि रक्तदाब (ब्लेड प्रेशर) वाढवते.

### गर्भवती महिला:

- तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या गर्भवती महिल्यांच्या गर्भाचे वजन कमी होते.
- तंबाखूच्या सेवनामुळे मुदतपूर्व प्रसूती आणि मृत बाळाच्या जन्माची शक्यता वाढते.



### बाह्य रक्तवाहिन्यासंबंधी आजार :

- धूम्रपानामुळे पायाच्या धमन्या, रक्तवाहिन्या, स्नायू आणि मज्जातंतूना तरंग आणि सूज येते, त्यामुळे रक्तप्रवाह मोठ्या प्रमाणात कमी होतो, अगदी बाधित पाय कापावाही लागतो.
- तंबाखूमध्ये आढळणाऱ्या हानिकारक पदार्थाबाबत परिशिष्ट 'ई' पान क्रमांक 39 वरील अभ्यास आणि विचार करा .
- तंबाखूच्या सेवनामुळे शरीरावर होणाऱ्या दुष्परिणामांचा परिशिष्ट 'एफ' पान क्रमांक 41 वरील अभ्यास आणि चिंतन-मनन करा. तंबाखूच्या सेवनाचे गैरसमज आणि तथ्ये याबद्दल परिशिष्ट आय; पान क्रमांक 44 वर विस्तारीत माहिती दिली आहे. त्यावर अभ्यास आणि चिंतन-मनन करा.
- धूम्रविरहित तंबाखू परिशिष्ट 'जी' पान क्रमांक 43 चे निरीक्षण करा. ते आरोग्यासाठी घातक आहे. यावर अभ्यास आणि चिंतन-मनन केल्यावर धूम्रविरहित तंबाखूचे अनेक रूप /प्रकार आहेत हे स्पष्ट समजता येतील.

### लक्षात ठेवा:

- तंबाखूमध्ये आढळणारे हानिकारक पदार्थ कोण कोणते आहेत.
- तंबाखूचे आरोग्यावर काय दुष्परिणाम होतात.
- तंबाखूच्या सेवना बद्दलचे गैरसमज आणि तथ्ये याबद्दल ची माहिती.
- धूम्रविरहित तंबाखूचे प्रकार कोणते आहेत.

### धडा

- तंबाखूचे सर्व प्रकार, मग तो धूम्रपान सोबत असो किंवा धूम्रविरहित असो दोन्ही धोकादायक आहेत . दोन्हीमध्ये हानिकारक पदार्थ असतात.
- तंबाखूमध्ये निकोटीन आढळते आणि ते सर्व प्रकारच्या तंबाखूच्या व्यसनाचे मुख्य कारण आहे.
- धूम्रविरहित तंबाखूमुळे तोंडात कॅन्सर पूर्व जखम होऊ शकते. ते खूप वेदनादायक असते . त्या जखमांमुळे खाण्यासाठी आणि बोलण्यासाठी तोंड उघडणे देखील कठीण होते.
- अप्रत्यक्ष धूम्रपान, धूम्रपान न करणाऱ्यांनाही हानी पोहोचते. त्यामुळे सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपान करणे बेकायदेशीर आहे. तसेच, प्रतिबंधित आहे.
- तंबाखूमध्ये किमान २५३० रसायने असतात. यापैकी २८ कॅन्सर निर्माण करणारे घटक आहेत.
- सिगारेटच्या धुरामध्ये ४००० पेक्षा जास्त विषारी रासायनिक मिश्रणे असतात. यामध्ये ४३ कॅन्सरचे घटक असतात.



### विषय-3: तंबाखूचे सेवन सोडण्याची प्रेरणा उदिष्ट

- तंबाखू सेवनकर्त्यांना तंबाखू सोडण्यास प्रेरित करणे.

### उपक्रम – १ : तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी कौटुंबिक प्रेरणा

- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी कौटुंबिक प्रेरणा पोस्टरवर चिंतन-मनन /चर्चा
- परिशिष्ट मध्ये दिलेल्या तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी कौटुंबिक प्रेरणेवर पोस्टर क्रमांक ३ चा अभ्यास पान क्रमांक 71 वर पहा

### पोस्टर कथा

या पोस्टरमध्ये शाळेतील एक शिक्षक दिसत आहे. त्याचे नाव श्याम कुमार आहे. दिवसभर काम केल्यानंतर ते संध्याकाळी घरी पोहोचतात आणि आराम करण्याचा प्रयत्न करतात. तणाव कमी करण्यासाठी ते धूम्रपान आणि तंबाखूचे सेवन करतात. असा त्यांचा आरामाचा करण्याचा मार्ग आहे.

## "तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" स्वयं-मदत पुस्तिका

मुलाची आज शैली थोडी वेगळी आहे. त्यांचा मुलगा त्यांच्या शाळेतून नवीन गोष्ट शिकून आला आहे. शाळेतील एका पाहुण्याने सांगितले आहे की, धूम्रपान किंवा तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर वाईट परिणाम होतात तसेच तंबाखू हे आरोग्यासाठी हानिकारक आहे.

त्यांच्या तीन वर्षांच्या लहान मुलीला तिच्या वडिलांसोबत खेळायचे आहे. ती बाबांच्या जवळ येते पण सिगरेटच्या वासाने/धूराने ती मागे हटते.

दुसरीकडे, त्यांची मोठी मुलगी शांतपणे चिंतेत आहे. तिला तिच्या आजोबांच्या आजारपणाची आठवण येते. त्यांना तंबाखूमुळेच आजार झाला होता. त्यामुळे वडिलांना त्याच वाटेवर पाहून ती चिंतेत आहे.

त्यांची पत्नी श्रीमती. कुमार आपल्या पतीची खूप देखभाल करतात आणि काळजी घेतात. पतीच्या तंबाखूच्या सेवनामुळे होणाऱ्या पैश्यांच्या गैरवापरामुळे त्या काळजीत असतात. त्या विचार करत असतात की जर महागड्या सिगरेटचे पैसे वाचवले असते तर आर्थिक संकटावर मात करता आली असती. पैशाची कमतरतेचा विचार त्यांच्या मनात घोळत राहत असतो.

कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी मिळून त्यांना तंबाखूचे सेवन कायमचे सोडावे अशी विनंती करतात. त्यामुळे आरोग्य ही वाचेल आणि पैशाचीही बचत होईल. प्रत्येकाला, त्यांचे आरोग्य आणि पैशासाठी आपले वडील-पती श्री. श्याम कुमार यांचे मन बदलायचे आहे.

श्री. श्याम कुमार हे शिक्षक आहेत. ते बुद्धिमान आहे. ते कुटुंबाची काळजी चांगल्या प्रकारे समजून घेतात आणि स्वतः खूप गांभीर्याने विचार करतात, आणि त्यांना समजले की मी तंबाखूचे सेवन सोडले पाहिजे, यामुळे आरोग्य आरोग्य ही वाचेल आणि पैशाचीही बचत होईल.

### धडा

- कुटुंबाची जबाबदारी कुटुंबप्रमुखावर असते. कुटुंबाचा प्रमुख आजारी पडला किंवा आकस्मित निधन झाले तर कुटुंब उद्ध्वस्त होते. त्यामुळे कुटुंबप्रमुखाने एक आदर्श तंबाखू मुक्त पालक असे राहिले पाहिजे.
- त्याचप्रमाणे शाळेच्या मुख्याध्यापकाची आणि शिक्षकांची भूमिका एक आदर्श शिक्षक आणि शाळा कुटुंबाचा पालक म्हणून असायला हवी.

### उपक्रम - २ :

परिशिष्ट 'एच', पान क्रमांक 43 वर तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे फायदे पहा, त्यांचा आढावा, चिंतन -मनन आणि चर्चा करा.

### निष्कर्ष

- तंबाखू मुक्त वातावरण आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे.
- “आरोग्य हीच संपत्ती आहे” ही जुनी म्हण प्रमाण मानून प्रत्येक मुख्याध्यापक/ शिक्षक स्वयंसेवी पुढाकार घेऊन आपली शाळा कोणत्याही परिस्थितीत तंबाखू मुक्त करण्याचा प्रयत्न करेल.

उपक्रम - ३ :

तंबाखू मुक्त वातावरण तयार करण्यासाठी उपयुक्त उपक्रमांवर चिंतन -मनन करणे

शाळेत किंवा शाळेबाहेर, घरात तंबाखू मुक्त वातावरण निर्माण करण्यासाठी कोणते उपयुक्त उपक्रम असू शकतात हे जाणून घेण्यासाठी खालील पोस्टचे चिंतन -मनन करा.



बिडीच्या वासामुळे/धूरामुळे बाळाला आजोबांसोबत खेळताही येत नाही

- बिडीच्या वासामुळे/धूरामुळे वातावरण दूषित होते.
- मुलाच्या नाजूक इंद्रिय हा विषारी धूर आणि वास सहन करू शकत नाहीत.
- आजोबांना नकार कसा द्यायचा? त्यांना कसे समजावून सांगावे. लहानांनी मोठ्यांना समजावून सांगणे किंवा विरोध करणे हे आपल्या संस्कृतीच्या विरुद्ध आहे.

### तंबाखू मुक्त वातावरण निर्माण करण्यासाठी सहाय्यक उपक्रम

- तंबाखू मुक्त किंवा तंबाखू निषेध घोषणा, निवेदने, पोस्टर्स, चिन्हे इत्यादींचे प्रदर्शन.
- तंबाखू मुक्त शाळा धोरणांचे प्रदर्शन.
- तंबाखूच्या सेवनामुळे शरीरावर होणाऱ्या दुष्परिणामांविषयी पोस्टर्स/इतर संबंधित पोस्टर्स/चित्र इत्यादींचे प्रदर्शन.
- वॉल पेंटिंगचे प्रदर्शन.
- खोलीची स्वच्छता आणि परिसरची स्वच्छता.
- कचऱ्याची टोपली, कचारकुंडी इत्यादींची योग्य व्यवस्था.
- कुठे थुंकावे आणि कुठे थुंकू नये यांच्या सूचनांचे प्रदर्शन .
- बूट आणि चप्पल खोलीच्या बाहेर काढण्यासाठीची व्यवस्था.
- शाळेच्या परिसरात हिरवळीची व्यवस्था करणे कारण हिरवीगार झाडे-झुडुपे प्रदूषण कमी करतात.

### विषय -४ : तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे कौशल्य

#### उद्दिष्ट:

- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी कौशल्याने सुसज्ज करणे.

#### चिंतन मनन/ चर्चेचे मुद्दे

- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी येणारे अडथळे ओळखणे.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या पाच चरणांचा आढावा घेणे .
- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी सक्षम करण्यासाठी तंत्रे ओळखणे.

#### उपक्रम- १

तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे कौशल्य समजून घेऊन तंबाखूला कसं नकार द्यायचा या विषयावरील पोस्टर क्रमांक ४ चा आढावा आणि आत्मविचार पान क्रमांक 73 वर करा.

#### पोस्टर कथा

तीन मित्र गावात फिरत होते. त्या तिघांपैकी एक शाळेतील शिक्षक होता. त्याचे नाव नंदकिशोर होते, नुकतेच त्यांनी तंबाखूचे सेवन सोडले होते. इतर दोन मित्रांचे नाव रामू आणि श्यामू होते. रामूने त्याचा मित्र नंदकिशोरसाठी एक अनमोल भेटवस्तू आणली होती. ती त्यांच्या कष्टाच्या पैशातून खरेदी केली होती. ती भेट होती तंबाखूच्या खैनीचे पाकीट.

नंदकिशोर यांनी ती भेटवस्तू स्वीकारण्यास नकार दिला आणि म्हंटले की, हीला दूर फेकून दे. तुझा भाऊ कॅन्सरने ग्रस्त होता हे तु विसरला आहेस का?

नंदकिशोर आणि रामूचे संभाषण ऐकून श्यामूने नंदकिशोरचे खूप मनापासून कौतुक केले. म्हणाले, नंदकिशोरने तंबाखूचे सेवन सोडले आहे. हा त्याचा निर्धार आणि दृढ निश्चय आहे . खरोखर तो एक आदर्श शिक्षक आहे.

**पोस्टरच्या कथे वर चिंतन-मनन केल्यावर तुम्हाला हे लक्षात येईल:-**

- रामूचा भाऊ कॅन्सरने ग्रसीत झाल्याची घटना आठवते म्हणून शिक्षक नंदकिशोर यांना तंबाखूचे दुष्परिणाम चांगलेच माहित आहेत. तंबाखूच्या सेवनाने मृत्यू होतो हे त्यांचे स्पष्ट आणि ठाम मत आहे. हा केवळ इशारा नाही हे अनुभवलेले वास्तव आहे. तंबाखूच्या सेवनाने आरोग्यावर हानिकारक परिणाम तर होतात पण पैशाचाही गैरवापर होते. यासोबतच सामाजिक प्रतिष्ठेचाही भंग होतो.
- नंदकिशोर यांच्याकडे दृढ निश्चय शक्ती आहे रामूने दिलेली भेटवस्तू स्वीकार न करता ती फेकून देण्याविषयी बोलतात.
- मित्र श्यामू देखील एक समंजस आणि सकारात्मक विचार करणारी व्यक्ती आहे. ते शिक्षक नंदकिशोरचे कौतुक करतात तसेच तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी समर्थन ही करतात.

**तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे कौशल्य:**

- विचारपूर्वक योग्य निर्णय घेणे.
- निर्णयावर ठाम राहणे.
- आपल्या दृढनिश्चयाद्वारे मनोबल टिकून ठेवणे .
- येणाऱ्या अडथळ्यांमुळे विचलित होऊ नका.
- सकारात्मक विचार ठेवणे.

**तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या पाच चरणांचा परिशिष्ट 'एम' पान क्रमांक 53 वरील अभ्यास आणि चिंतन -मनन केल्यावर असे लक्षात येईल की :-**

- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी काही ठोस कारण आवश्यक आहे.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी निश्चित तारीख निवडणे आवश्यक आहे.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी, तंबाखू सेवन सोडणाऱ्याला समर्थन देणे आवश्यक आहे.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी, तंबाखू सोडणाऱ्याच्या दिनचर्यामध्ये बदल करणे आवश्यक आहे.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी तंबाखू सेवनाच्या प्रलोभनांना “नाही” म्हणण्याची क्षमता ही तंबाखू सेवन सोडणाऱ्यासाठी आवश्यक आहे.

**विषय-५: तंबाखू सेवन सोडल्यामुळे उत्पन्न होणारी लक्षणे हाताळणे.**

**उद्दिष्ट:**

तंबाखू सेवन सोडल्यामुळे उत्पन्न होणाऱ्या लक्षणांचा सामना करण्यासाठी कौशल्य सुसज्ज करणे.

**उपक्रम - १:**

तुम्ही तंबाखूच्या सेवनाबद्दल विचार करत आहात? पोस्टर क्रमांक ५ चा आढावा आणि आत्मचिंतन मनन पान क्रमांक 75 वर करा.

या पोस्टरचे काळजीपूर्वक निरीक्षण केल्यावर असे आढळून येईल की:

- जेव्हा तंबाखूचे सेवन करण्याची तीव्र इच्छा / तलप होईल, तेव्हा चेहरा पाण्याने धुवा.
- आपल्या तोंडामध्ये बडीशेप, लवंग, वेलची इत्यादी ठेवा आणि चगळा .
- भरपूर पाणी प्या.
- चक्रासन योगाची क्रिया करा.
- पद्मासन योगाची क्रिया करा.
- फिरायला जा.

या क्रियाकलापांद्वारे तंबाखूच्या सेवनाची तीव्र इच्छा बदला. त्यामुळे तंबाखूच्या इच्छेवर नियंत्रण येईल.

**उपक्रम - २:**

तंबाखूचे सेवन सोडल्यामुळे उत्पन्न होणाऱ्या लक्षणांचा सामना करण्यासाठी सूचना परिशिष्ट 'एल' पान क्रमांक 52 चा आढावा आणि चिंतन-मनन करणे. काळजीपूर्वक चिंतन-मनन केल्यानंतर, तंबाखूचे सेवन सोडल्यामुळे उद्भवणारी लक्षणे ओळखणे सुनिश्चित होईल. ही लक्षणे पुढीलप्रमाणे आहेत-

- बद्धकोष्ठता
- भूक
- गोड खाण्याची तीव्र इच्छा
- डोकेदुखी इत्यादि

वर नमूद केलेल्या लक्षणांवर नियंत्रण ठेवणे मुळात जीवनकौशल्याच्या उपायांनी आणि भावनिक भावनांच्या व्यवस्थापनाद्वारे शक्य आहे. तंबाखूच्या सेवनामुळे उत्पन्न होणाऱ्या लक्षणांना संतुलित जीवनशैली आणि योगाभ्यासाने सहज हाताळता येतात

## विषय-६ : तंबाखू मुक्त राहणे आणि यश साजरे करणे

### उद्दिष्ट:

- तंबाखूचे सेवन सोडणाऱ्या व्यक्तीला तंबाखू मुक्त राहण्यासाठी आणि यश साजरे करण्यासाठी कौशल्याने सुसज्ज करणे.

### उपक्रम-१ : तंबाखू मुक्त कुटुंबाच्या पोस्टरचे प्रदर्शन आणि चिंतन मनन

तंबाखू मुक्त कुटुंबावरील पोस्टर क्रमांक ६ चा आढावा आणि आत्मचिंतन मनन पान क्रमांक ७७ वर करा. तंबाखूचे सेवन सोडलेला व्यक्ति हा त्यांच्या लहान मुलाला खांद्यावर घेऊन, मुलगा-मुलगी, बायको, यांच्या सोबत प्रवासाचा आनंद घेत, चेहऱ्यावर हास्य, ऊर्जा आणि चैतन्यपूर्ण मन यांच्यासोबत आत्मविश्वासाने पुढे पाऊल टाकतो आहे. शेवटी निरोगी आणि आनंदी जीवनाचे रहस्य काय आहे? चला पोस्टरची कथा वाचूया.

### पोस्टर ६ : तंबाखू मुक्त कुटुंबाची कथा

श्याम कुमार हे शिक्षक आहेत. त्यांना तंबाखूचे व्यसन होते. ते लपून-छपून तंबाखूचे सेवन करायचे. लोक काय म्हणतील - शिक्षक असून तंबाखूचे सेवन करतो? शिक्षकाला समाजात विशेष प्रतिष्ठा आहे. लोक शिक्षकांना आदर्श मानतात. या सर्व गोष्टी त्याला त्रास देत होत्या.

एक दिवस शाळेत 'तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज' या कार्यक्रमावर चर्चा आयोजित करण्यात आली होती. त्या चर्चेत श्यामकुमार यांना तंबाखूच्या दुष्परिणामांची जाणीव झाली. श्याम कुमार यांनी त्यांच्या लग्नाच्या वाढदिवसाप्रसंगी तंबाखूचे सेवन सोडण्याचा संकल्प केला आणि शेवटी एके दिवशी श्याम कुमार यांनी तंबाखूचे सेवन सोडले.

तंबाखूचे सेवन सोडल्यानंतर अनेक अडचणी आणि अडथळे आले, पण श्याम कुमार यांच्या आत्मविश्वासाने त्यांना तंबाखू मुक्त ठेवले. परिणामतः त्यांचे आरोग्य चांगले राहू लागले आणि पैसे ही वाचवू लागले. त्यामुळे त्यांना आणि त्यांच्या कुटुंबीयांच्या आनंदाला मर्यादा राहिली नव्हती.

या बदलामुळे कुटुंबात उत्सवाचे वातावरण निर्माण झाले. सर्वांनी बाहेर कुठेतरी पिकनिकला जाण्याचे ठरविले. नेहमीच्या जीवनशैलीतून प्रवासासाठी वेळ काढला, तसेच तंबाखूचे सेवन सोडून दिल्याने पैशांचीही बचत झाली. सहकुटुंब बाहेर पिकनिकला गेले.

पिकनिक मध्ये फिरताना त्यांचा मुलगा म्हणाला बाबा, आता तुम्ही न थकता सहज पायऱ्या चढू शकता. त्यांची मुलगी म्हणाली, बाबा, आता तुमच्या शेजारी बसायला बरे वाटते दुर्गंधी येत नाही. आता मी तुमच्या सोबत बसून गृहपाठ देखील करू शकते.त्यांची बायको म्हणाली, आश्चर्याची गोष्ट आहे, आजकाल तुम्ही जेवण आस्वाद घेऊन खाता तसेच मसाल्यातील फरकही सांगता. हे सर्व तंबाखूचे सेवन सोडण्याचा परिणाम आहे. श्याम कुमार त्यांच्या कुटुंबीयांना म्हणतात, तुम्हा सर्वांचे मनापासून आभार. तुमच्या सर्वांच्या सहकार्यामुळे मी तंबाखूचे सेवन सोडू शकलो, ह्याचे श्रेय तुम्हा सर्वांचे आहे. मी पण खूप आनंदी आहे. मला उत्साही आणि निरोगी वाटते आहे.



### उपक्रम- २ : तंबाखू मुक्त राहण्यासाठी आणि यश साजरे करणे

तंबाखू मुक्त राहण्यासाठी, खालील उत्सवांचे आयोजन केल्याने तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या निर्णयाला बळकटी मिळते. आत्मविश्वास वाढतो आणि दृढनिश्चय शक्ती मजबूत करते.

- तंबाखू निषेध दिनाचे आयोजन.
- जागतिक तंबाखू विरोधी दिन ३१ मे रोजी जगभरात साजरा केला जातो. हे ३१ मे १९८८ रोजी जागतिक आरोग्य संघटनेने घोषित केले होते.
- यामागचा उद्देश असा होता की, जगभरातील तंबाखू सेवनकर्त्यांना २४ तासासाठी तंबाखूजन्य पदार्थ सेवन करण्यापासून थांबवण्याचे आग्रह करणे. तंबाखूचे सेवन सोडू इच्छणाऱ्यांना मदत करणे हा या कृतीचा प्रयत्न होता.
- जागतिक आरोग्य दिवस दरवर्षी ७ एप्रिल रोजी साजरा केला जातो. या दिवशी, निरोगी जीवन जगण्याचा संकल्प केला जातो.
- ५ जून जागतिक पर्यावरण दिन म्हणून संयुक्त राष्ट्र महासभेद्वारा पहिला जागतिक पर्यावरण दिन ५ जून १९७३ रोजी साजरा करण्यात आला. हा दिवस ही धुम्रपानरहित /तंबाखू मुक्त राहण्यासाठीही साजरा केला जाऊ शकतो.
- २२ एप्रिल रोजी वसुंधरा दिनाचे आयोजन केले जाते. हा देखील एक शुभ दिवस आहे. पृथ्वीचे रक्षण करण्याचा हा संकल्प आहे. जर आपण प्रदूषण पसरवले नाही तर आपली पृथ्वी सुरक्षित राहील. वसुंधरा दिन पहिल्यांदा २२ एप्रिल १९७० रोजी आयोजित करण्यात आला होता. या दिवशीही आपण तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या आपल्या संकल्पाचा पुनर्विचार करू शकतो.
- अशा प्रकारे, आपली इच्छा असल्यास, आपण असे बरेच दिवस आहेत, ज्या दिवशी आपण उत्सव साजरे करू शकतो. तंबाखूचे सेवन सोडण्याचा संकल्प करू शकतो. हे सर्व उत्सव आपले मनोबल वाढवतील आणि तंबाखू मुक्त राहण्याचा आपला संकल्प दृढ करतील.

### उपक्रम ३ : तंबाखू मुक्त राहण्यासाठी 'नाही' म्हणण्याची सवय लावणे

तंबाखू मुक्त राहण्यासाठी अनेक अडथळे येतात. त्या अडथळ्यांपैकी एक महत्त्वाचा अडथळा आहे तो म्हणजे, मित्रांद्वारे तंबाखू/सिगरेट साठी प्रवृत्त करणे. अशा परिस्थितीत आत्मविश्वास बाळगा. तुमचा आत्मविश्वास तोडू नका. यासाठी 'नाही' म्हणण्याची सवय लावणे हा एक महत्त्वाचा उपाय आहे.

काही प्रसंग खाली सादर केली आहेत, त्या प्रसंगांचे निरीक्षण करा:

### प्रसंग-१ :

तुम्ही दुपारचे जेवण/नाश्ता झाल्यावर तुमच्या सहकार्यांसोबत बसला आहात. विश्रांती घेत आहात आणि नंतर तुम्हाला कामावर जायचे आहे. अशा परिस्थितीत तुमचे सहकारी तंबाखू/खैनी/सिगरेट देत आहेत तुम्ही तंबाखूचे सेवन सोडले आहे. तरी अश्या परिस्थितीत तुम्ही तंबाखू मुक्त राहण्यासाठी काय कराल? तुम्ही त्यांना कसे नकार देणार?

**प्रसंग- २ :**

तुम्ही तुमच्या मित्राच्या घरी बसून चित्रपट पाहत आहात. तुमचा मित्र धूम्रपान करायला लागतो आणि, तुम्हाला ती सिगरेट देतो. आणि म्हणतो, एक झुरका घेण्यामध्ये काय आहे? यामध्ये कोणतेही नुकसान होणार नाही. तुम्ही धूम्रपान सेवन सोडले आहे हे तुम्ही तुमच्या मित्राला कसे समजावून सांगाल?

**प्रसंग- ३ :**

तुमचा एक मित्र तुमच्या घरी काही दिवसांसाठी पाहुणा म्हणून आला आहे. तो नेहमी दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणानंतर पान खातो. आणि, तुम्हाला देखील पान देतो आणि तुम्ही पान खाण्यास नकार दिल्यानंतर तो तुमची चेष्टा करतो. या परिस्थितीला तुम्ही कसे सामोरे जाल? तसेच पाहुण्यांचा अनादर करणे ही आपली संस्कृती नाही.

**धडा**

वरील नमूद केलेल्या प्रसंगांमध्ये आत्मविश्वासाने आणि दृढतेने 'नाही' म्हणण्याची सवय विकसित करणे हा तंबाखू मुक्त राहण्याचा एक प्रभावी मार्ग आहे.

**घटक २ ची माहिती**

घटक २ तंबाखूचे सेवन सोडणे हे सक्षम करण्यासाठी व्यसन सोडा पुस्तिका/सूचनांद्वारे कौशल्ये विकसित करते. तंबाखू मुक्त केंद्रांद्वारे प्रदान केलेले समुपदेशन मिळविण्यासाठी कार्यपद्धती आणि टोलफ्री क्रमांकांची माहिती प्रदान करते. तंबाखूचे सेवन सोडण्याशी संबंधित समस्यांवर उपचार प्रदान करते, तसेच तंबाखू मुक्त राहण्यासाठी सूचना प्रदान करते.

**विषय: तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी / प्रतिबंधात्मक पाठिंबा**

**उद्दिष्ट:**

तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी अवलंबलेल्या प्रक्रियेच्या क्रमामध्ये तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी निर्णय घेणे, तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी प्रक्रिया, तंबाखूचे सेवन सोडण्यामूळे उत्पन्न होणाऱ्या लक्षणांचा सामना करण्यास तंबाखूचे सेवन सोडलेलेल्या व्यक्तीला सक्षम बनवणे. मुख्याध्यापक/निवडक शिक्षक व्यसन सोडा पुस्तिका परिशिष्ट 'एन', पान क्रमांक 55 आणि तंबाखू सोडण्यासाठी राष्ट्रीय टेलिफोनिक संपर्क क्रमांक, परिशिष्ट 'के', पान क्रमांक 51 चा स्वयंअभ्यास आणि चिंतन -मनन करून शिक्षकांमध्ये सामूहिक चर्चा करतील.

व्यसन सोडा पुस्तिका मध्ये परिशिष्ट क्रमांक 'एन', पान क्रमांक 55 वर तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठीचे मार्गदर्शन क्रमाक्रमाने दिले आहे, ज्यामध्ये प्रत्येक टप्प्यावर तंबाखूचे सेवन सोडणाऱ्यांचे मनोबल टिकवून ठेवण्यासाठी उपाय सांगितले आहेत. मनोबल टिकवण्यासाठी कुटुंबातील सदस्य आणि मित्रमंडळींचे सहकार्य खूप महत्त्वाचे आहे, म्हणूनच प्रत्येक पावलावर तंबाखूचे सेवन सोडणाऱ्यांचे मनोधैर्य कायम टिकवून ठेवण्यासाठी समर्थन करणारा गट तयार करण्याची गरज आहे.

### घटक ३ ची माहिती

घटक ३ हे तंबाखू नियंत्रणावरील सरकारी धोरणांची माहिती देतो तसेच तंबाखू मुक्त शाळा बनवण्यात मदत करतो तसेच त्या धोरणांचे उल्लंघन केल्यास शिक्षा/दंडाच्या तरतुदीबद्दल जागरूक करतो.

#### विषय: तंबाखू मुक्त शाळा करण्यासाठीची सरकारी धोरणे

#### उद्दिष्ट:

तंबाखू मुक्त शाळां संबंधित सरकारी धोरणे आणि कायदांची स्पष्ट समज विकसित करणे आणि त्यांचे पालन सुनिश्चित करणे.

#### उपक्रम :

- आत्मचिंतनानंतर शिक्षकांसोबत सामूहिक चर्चा आयोजित करणे.
- तंबाखू मुक्त शाळा धोरणाशी संबंधित परिशिष्ट 'डी', पान क्रमांक 39 वरील स्व-अभ्यास आणि चिंतन- मनन करा आणि तसेच शाळेत त्याची अंमलबजावणी सुनिश्चित करणे.
- तंबाखू मुक्त शाळेची भौतिक व्यवस्था विकसित करणे तसेच तंबाखू मुक्त शाळेच्या दिशेने वर्तनात्मक बदल सुनिश्चित करा. तंबाखू मुक्त शाळा धोरणे, "तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" निर्माण करण्यासाठी वैधानिक स्वरूपात सहाय्य प्रदान करणे, ज्यामध्ये शाळा आणि शाळेच्या आवारात १०० यार्ड परिघाच्या आत तंबाखूजन्य पदार्थांच्या विक्रीवर बंदी घालणे आणि शाळेच्या मालमत्तेवर तंबाखूजन्य पदार्थांच्या जाहिरातीवर प्रतिबंध करणे समाविष्ट आहे.

### घटक ४ ची माहिती

घटक ४ हे तंबाखू मुक्त शाळेसाठी पोस्टर आणि वॉल पेंटिंगद्वारे तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठीचे वातावरण तयार करतो, लोकांना प्रेरित करण्यासाठी मानसिकदृष्ट्या तयार करतो आणि तंबाखू धोरणांचे प्रदर्शन देखील करतो.

### विषय: पोस्टर्स आणि वॉल पेंटिंग

#### उद्दिष्ट:

- शाळा तंबाखू मुक्त असल्याची खात्री करण्यासाठी आवश्यक नियम/चेतावणी आणि सूचना देणारे फलक, पोस्टर्स किंवा वॉल पेंटिंग इत्यादी माहिती प्रदर्शित करून तंबाखू मुक्त शाळेच्या धोरणांचा प्रचार व प्रसार करणे.

#### उपक्रम :

- मुख्याध्यापक/शिक्षकांनी वॉल पेंटिंग सूचनाबाबत परिशिष्ट 'सी', पान क्रमांक 38 काळजीपूर्वक अभ्यास/चिंतन-मनन करा. त्यामध्ये दिलेल्या सूचनांनुसार वॉल पेंटिंग /पोस्टर्स इत्यादीच्या प्रदर्शनासाठी कार्यवाही करा.
- लक्षात ठेवा संदेश आकार, प्रकार, रंग, आकार इ. वॉल पेंटिंगचे तपशील, प्रकारासह साइट आणि स्थान सर्व सूचनांचे पालन केले पाहिजे.

# परिशिष्ट



“तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज”

"तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" स्वयं-मदत पुस्तिका

## ए . कार्यक्रमाचे शुभारंभ आणि आयोजन कसे करावे !

**प्रश्न:** तुमच्या शाळेतील तंबाखू मुक्त शिक्षक, तंबाखू मुक्त समाज कार्यक्रमाचा शुभारंभ कसा कराल आणि तसेच त्यामध्ये तुमचा सहभाग कसा जाहीर करू शकता?

**उत्तर:** पहिल्या महिन्यात एक कार्यक्रमाचा शुभारंभ आयोजित करण्याची एक कल्पना आहे. कार्यक्रमाच्या शुभारंभचा आयोजन दुसऱ्या शाळेत, समुदायाच्या बैठकीत किंवा विशेष कार्यक्रम म्हणून आयोजित केला जाऊ शकतो. यामुळे शिक्षकांमध्ये उत्साह आणि वचनबद्धता निर्माण होऊ शकते आणि तंबाखू सेवननाच्या समस्येकडे लक्ष वेधले जाऊ शकते. हे तुमच्यावर अवलंबून आहे की तुमच्या शाळेसाठी ह्या कार्यक्रमाचा शुभारंभ कश्या स्वरूपात आयोजित करत आहात आणि तुम्हाला तो कसा आयोजित करायचा आहे.

### कार्यक्रम शुभारंभची कार्यसूची नमुना :

- स्वागत भाषण – मुख्याध्यापक द्वारे (कार्यक्रमात मदत करण्यासाठी निवडलेल्या शिक्षकांचा परिचय समाविष्ट करा)

#### तांत्रिक सत्र

- तंबाखू मुक्त शिक्षक- तंबाखू मुक्त समाज या कार्यक्रमाचा परिचय
- शिक्षक एक आदर्श
- तंबाखूचे हानिकारक परिणाम
- तंबाखू नियंत्रणात तंबाखू सेवनकर्ते आणि गैर सेवनकर्त्यांची भूमिका
- प्रश्नोत्तरे
- पहिल्या सभेची घोषणा करा आणि लोकांचे लक्ष हे वॉल पेंटिंग, पोस्टर्स, सूचना फलक यांच्यावरील वेळापत्रकाकडे वेधून घ्या
- समारोपाची टिप्पणी
- आमंत्रित व्यक्तीचे भाषण (उदा. स्थानिक प्रमुख व्यक्तीद्वारे )
- आभार प्रदर्शन

## बी . प्रभावी सामूहिक चर्चेसाठी सूचना

- प्रत्येक चर्चेपूर्वी तुमच्या चर्चा मार्गदर्शकाचे पुनरावलोकन करून तयारी करा.
- जर सामान्य चर्चेसाठी गटात अधिक सदस्य असल्यास, त्यांना लहान गटांमध्ये विभाजित करा आणि त्यांना मोठ्या गटांसोबत चर्चेतील कल्पना सामायिक करण्यास सांगा.
- असे प्रश्न विचारा ज्यांचे उत्तर होय किंवा नाही मध्ये दिले जाऊ शकत नाही. माहिती सादर करण्यापूर्वी विषय सांगा आणि त्यांना या संदर्भात त्यांची माहिती उघड करण्यास परवानगी द्या. संयम बाळगा आणि शिक्षकांना तुमच्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी पुरेसा

- सहभागींना बोलण्यासाठी आणि समस्या सोडवण्यासाठी अधिक संधी द्या. प्रौढ लोक चांगले शिकतात आणि सहभागी होतात, ते अनुभवांमधून त्यांच्या जीवनाशी संबंधित काहीतरी शिकतात.
- एक सुरक्षित आणि आरामदायक वातावरण निर्माण करण्यासाठी सर्व सहभागींना समान संधी द्या.
- चांगले लक्ष द्या आणि संपर्क ठेवा, आपण कोणत्याही व्यक्ती किंवा गटाकडे अनावश्यक लक्ष देत नाही याची खात्री करा आणि प्रत्येकाची समान काळजी घ्या.
- मांडलेल्या संकल्पना अंमलात आणण्यासाठी शिक्षक आणि कर्मचाऱ्यांना प्रोत्साहन द्या. विचारा, "हे तुमच्या परिस्थितीला कसे लागू होते" "तुम्ही ही माहिती कशी वापरू शकता" किंवा "तुम्ही आणखी काय करू शकता?"
- पूरक प्रश्न विचारा उदाहरणार्थ, कोणाला वेगळा अनुभव आहे का?
- चर्चेच्या विषयावर केंद्रित रहा आणि चर्चा सत्रेच्या वेळेचे भान ठेवा.
- कर्मचार्यांच्या प्रतिक्रियांचे मूल्यांकन करू नका- निष्पक्ष राहण्याचा प्रयत्न करा. मैत्रीपूर्ण स्वरात त्यांच्या टिप्पण्याची पुनरावृत्ती करा. जरी तुम्ही एखाद्या कल्पनेशी असहमत असलात किंवा एखाद्या सहभागीच्या टिप्पण्या तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज कार्यक्रमाच्या तत्वांच्या विरोधात गेल्यास, त्यांच्यावर टीका करू नका.
- कर्मचाऱ्यांना मत प्रदर्शनासाठी त्यांच्या कल्पना लिहिण्यासाठी कागद किंवा खडू ठेवा .दुसऱ्या शिक्षकांना त्यांच्या टिप्पण्या लिहिण्यास मदत करा ; जेणेकरून तुम्ही सामूहिक चर्चेवर लक्ष केंद्रित करू शकता.
- तुम्हाला जे माहित आहे त्याबद्दल प्रामाणिक रहा, जर तुम्हाला एखाद्या प्रश्नाचे उत्तर माहित नसेल, तर तुमच्या सहकार्यांना सांगा की तुम्हाला उत्तर कळल्यावर ते तुम्ही सांगाल. तुम्हाला कार्यक्रमाच्या दरम्यान उद्भवणाऱ्या समस्यांमध्ये तुम्हाला मदत करण्यासाठी गट समन्वयक आहे त्यांच्यासोबत चर्चा आणि उद्दिष्टांचे त्वरीत पुनरावलोकन करा आणि सारांश मध्ये माहिती द्या आणि मजबुतीकरण करा.
- शिक्षकांचे आभार व्यक्त करा, शिक्षकांना त्यांच्या मौल्यवान सूचना आणि वेळेबद्दल धन्यवाद द्या आणि त्यांनी केलेल्या कामाचे कौतुक करा.

### ❧ सी. वॉल पेंटिंगसाठी सूचना ❧

कार्यक्रमाच्या पहिल्या महिन्यात, मुख्याध्यापक शाळेच्या बाहेरील भिंतीवर लोकांना दिसेल अशा प्रमुख ठिकाणी (उदा. कर्मचारी, विद्यार्थी, पालक, समाजातील सदस्य) तीन वॉल पेंटिंग तयार करतील. उपलब्ध जागा आणि संसाधनांवर आधारावर शाळांमध्ये भिंतीवरील चित्रांचा आकार आणि रंग वेगळे असू शकतील. खालील सुचनांकडे लक्ष द्या.

- शाळेतील तंबाखू धोरण आणि रसायने संबंधी असलेले वॉल पेंटिंग अंदाजे ६x४ फूट असावे.
- 'तंबाखू निषेध चिन्ह' लहान देखील असू शकतो जसे की २० x २४ इंच.
- सर्व चित्राची बाह्य रेषा ही जाड आणि निळ्या रंगाच्या असाव्यात.
- प्रत्येक चित्र काळ्या मजकुरासह पांढरी पार्श्वभूमी असावी.
- भिंतिवरील चित्राचे (वॉल पेंटिंगचे) शीर्षक लाल रंगात रंगविले असले पाहिजे.

(कृपया वरील सूचना फलकावर देखील लावा)



### डी. शालेय तंबाखू मुक्त धोरण

कोणत्याही व्यक्ती द्वारे (शालेय अभ्यागतांसह) शालेय वाहनांवर किंवा शाळा-प्रायोजित कार्यक्रमांमध्ये तंबाखूचा वापर करण्यास सक्त मनाई आहे.

- शाळेची इमारत, कार्यक्रम, प्रकाशने किंवा पुस्तकांमध्ये तंबाखूजन्य पदार्थांच्या कोणत्याही जाहिराती स्वरूपात प्रसार किंवा प्रचार करण्यास परवानगी दिली जाणार नाही.
- तंबाखू कंपन्यांकडून कोणत्याही शालेय कार्यक्रमांना निधी देणे किंवा कार्यक्रम आयोजित करणे सक्त मनाई आहे.
- शाळेत आणलेले शालेय गणवेश आणि इतर वस्तू जसे की किल्ली, स्टेशनरी, स्टिकर्स यामधल्या कोणत्याही वस्तूवर कोणत्याही प्रकारचे तंबाखू उत्पादने किंवा तंबाखू कंपनीच्या जाहिराती किंवा कोणत्या ही प्रकारचे तंबाखू संबंधित समर्थन दर्शवू शकत नाहीत किंवा मुद्रित करू शकत नाही.
- शाळेच्या बाहेर लावलेल्या फलकावर, शाळेच्या १०० यार्डांच्या आत "तंबाखूजन्य पदार्थांची विक्री करण्यास बंदी आहे" असा संदेश असावा.

### इ. तंबाखूमध्ये आढळणारे हानिकारक रासायनिक पदार्थ

**निकोटीन** - हा सर्व प्रकारच्या तंबाखूमध्ये आढळणारा एक व्यसनाधीन पदार्थ आहे. एकाग्र स्वरूपात निकोटीन विषारी आहे आणि जास्त प्रमाणात घेतल्यास मळमळ, उलट्या, अतिसार आणि मानसिक विकार होऊ शकतो. हा विशेषतः कीटकनाशकांमध्ये देखील वापरला जातो.

**कार्बन मोनोऑक्साइड** - हा एक अत्यंत विषारी वायू आहे, जो तंबाखू जाळल्याने उत्सर्जित होतो. हा हृदय गती वाढवतो. कार्बन मोनोऑक्साइड लाल रक्तपेशींमध्ये असलेल्या हिमोग्लोबिनला जोडतो आणि ऑक्सिजन वाहून नेण्याची त्यांची क्षमता कमी करतो, अशा प्रकारे प्रमुख अवयवांना ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी होतो. कार्बन मोनोऑक्साइड मोटार वाहनांच्या निघालेल्या धूरामध्ये देखील आढळतो.

**टार (तारकोल)** - हा एक रेझिन सारखा (राळसारखा) रासायनिक पदार्थ आहे, जो तंबाखूची पाने जाळल्याने निघणारा धूर घनरूप करून तयार होतो. सिगारेटच्या धुरात टार हा एक प्रमुख कॅन्सर जन्य रासायनिक पदार्थ आहे.

**एरिकोलाईन** - हे सुपारीत आढळणारे रसायन आहे, एक धूम्रविरहित तंबाखू उत्पादन ज्यामुळे तोंड आणि घशाचा कॅन्सर होतो.

**चुना** - याचा वापर चघळण्यासारख्या तंबाखूजन्य पदार्थांच्या मिश्रणामध्ये केला जातो आणि सिमेंट आणि इतर बांधकाम साहित्यातही आढळतो.

**कॅडमियम** - एक जड धातू आहे, जो बॅटरीमध्ये बॅटरीमध्ये देखील आढळतो, जो की शरीरासाठी विषारी आहे.

**फॉर्मल्डिहाइड** - हे एक तीव्र वास असलेले रसायन आहे, ज्याचा उपयोग मृतदेह जतन करण्यासाठी केला जातो.

**शिसे** - हे एक धातू आहे, जे मज्जासंस्थेला हानी पोहोचवू शकते.

**आर्सेनिक** - हा एक विषारी पदार्थ आहे, जो पांढऱ्या मुंगीच्या विषासारख्या कीटकनाशकांमध्ये वापरला जातो.

**अमोनिया** - हा एक साफसफाई करण्यासाठीचा पदार्थ आहे, जो जमीन स्वच्छ करण्यासाठी वापरला जातो.

**फिनॉल** - याला कार्बोनिक ॲसिड या जुन्या नावानेही ओळखले जाते, हा एक विषारी पदार्थ आहे. जो साफसफाईच्या साहित्यामध्ये वापरला जातो.

**एसीटोन** - हा रंगकाम काढण्यासाठी आणि सफाई करणारे उत्पादनांमध्ये आढळतो.

**डी. डी. टी.** - हे कीटकनाशक स्वरूपात वापरले जाणारे रसायन आहे.

**ब्युटेन्स** - हा वायू इंधन म्हणून वापरला जातो.

**हायड्रोजन सायनाइड** - याचा वापर गॅस चेंबरमध्ये विष टाकण्यासाठी केला जातो.

**किरणोत्सर्गी संयुग** - हा एक कार्सिनोजेनिक पदार्थ आहे, जो अण्वस्त्रे आणि अणुभट्ट्यांमध्ये वापरला जातो.

❧ तंबाखू निषेध चिन्ह ❧

**तंबाखू निषेध क्षेत्र** : येथे तंबाखूचे सेवन करणे हा एक गुन्हा आहे.

60 से.मी.

हा परिसर/ इमारत तंबाखू मुक्त आहे.

या परिसरामध्ये कोणत्याही प्रकारचे तंबाखूजन्य पदार्थ म्हणजे सिगरेट, बिडी, गुटखा, पान मसाला, जर्दा इत्यादींचा वापर करणे किंवा इकडे तिकडे थुंकणे पूर्णतः प्रतिबंधित आहे.

नियमाचे उल्लंघन केल्यास रुपये २०० पर्यंत दंड किंवा ६ महिन्यांपर्यंतचा कारावास अथवा दोन्ही ही लागू होतील.

या उल्लंघनाची तक्रार टोल फ्री नंबर. १०४ वर करा.

तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी टोल फ्री नंबर १८००-११२-३५६ वर संपर्क करा किंवा ०११-२२९०१७०१ या नंबर वर मिस कॉल करा.

45 से.मी.

❧ **एफ : तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम** ❧

तंबाखूच्या सेवनामुळे शरीराच्या जवळजवळ प्रत्येक अवयवाचे नुकसान होते, ज्यामुळे अनेक आजार आणि अपंगत्व निर्माण होते. तंबाखूच्या सेवनाचे शरीरावर अल्पकालीन आणि दीर्घकालीन दुष्परिणाम होऊ शकतात.

**अल्पकालीन दुष्परिणाम**

- निकोटीन हा व्यसनाधीन रासायनिक पदार्थ असल्यामुळे अनेकांना तो सोडणे कठीण होते
- रक्तवाहिन्या अरुंद होणे
- श्वास घेण्यास अडचण येणे
- दात किडण्याचे प्रमाण वाढणे
- वास घेण्याची क्षमता कमी होणे
- दात खराब होणे
- तोंडामध्ये फोड येणे
- ओठ फाटणे
- जखमा बऱ्या होण्यासाठी जास्त वेळ लागणे
- त्वचेवर सुरकुत्या येणे
- दुर्गंधीयुक्त केसांचा वास येणे

**दीर्घकालीन दुष्परिणाम**

**कॅन्सर**

- तंबाखूमध्ये आढळणारे कार्सिनोजेनिक पदार्थ हा पेशींच्या विकासासाठी लागणाऱ्या महत्त्वाच्या जनुकांचे नुकसान करतात, परिणामी त्यांचे असामान्य स्वरूप किंवा जास्त वेगाने वाढ होते. तंबाखूच्या सेवनामुळे तोंडाचा कॅन्सर, अन्ननलिकेचा कॅन्सर, स्वरनलिकेचा कॅन्सर, श्वसनलिका, फुफ्फुस, पोट, स्वादुपिंड, गर्भाशय, ग्रीवा (मान), मूत्राशय आणि किडनीचा कॅन्सर होतो; आणि रक्ताचा कॅन्सर (ब्लड कॅन्सर) ही होतो.
- बंगळुरू, चेन्नई आणि तिरुअनंतपुरम येथील एका अभ्यासात असे आढळून आले आहे की, तंबाखू न चघळणाऱ्या महिलांपेक्षा तंबाखू कोणत्याही स्वरूपात चघळणाऱ्या महिलांना तोंडाचा कॅन्सर होण्याची शक्यता ४६ पट अधिक असते. धूम्रपान न करणाऱ्या पुरुषांपेक्षा धूम्रपान करणाऱ्या पुरुषांना फुफ्फुसाचा कॅन्सर होण्याची शक्यता २३ पट अधिक असते आणि महिलांमध्ये १३ पट अधिक शक्यता असते.

- **हृदयरोग** : धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तीपेक्षा धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीला हृदयविकार होण्याची शक्यता २-४ पट जास्त असते.
- **पक्षाघात (अर्धांगवायू)** : धूम्रपानामुळे एखाद्या व्यक्तीला अर्धांगवायू होण्याचा धोका जवळपास २ पटीने वाढतो.
- **श्वसन रोग** : जुनाट खोकला, धाप लागणे आणि दमा.
- **क्षयरोग (टीबी)** : विशेषतः धूम्रपान हे गुंतागुंतीच्या क्षयरोगाच्या वाढीव जोखमीशी संबंधित आहे.
- **रक्ताभिसरणाचा आजार** : रक्तवाहिन्या अरुंद झाल्यामुळे शरीरातील रक्ताभिसरण कमी होते. यामुळे नैराश्य (शरीराच्या ऊर्तीचा मृत्यू) होऊ शकतो आणि अंगविच्छेदन आवश्यक असू शकते. तंबाखू सेवन करणाऱ्यांना रक्ताभिसरणाचे आजार होण्याचा धोका तंबाखू न सेवन करणाऱ्यांच्या तुलनेत १० पट जास्त असतो.
- **मोतीबिंदू** : मोतीबिंदूमुळे अंधुक दृष्टी आणि अंधत्व येऊ शकते.
- **गर्भावरील परिणाम** : गर्भाचे जन्मतः वजन कमी असणे मृत जन्म, मुदतपूर्व जन्म, इतर संभाव्य दीर्घकालीन संज्ञानात्मक प्रभाव होतात.
- **लैंगिक आजार आणि प्रजनन स्वास्थ्य बिघाड** : पुरुषांमधील नपुंसकता आणि शुक्राणूंची कमी निर्मिती बरोबरच पुरुष आणि स्त्रिया दोघांमध्ये यौन रोग आणि खराब पुनरुत्पादक आरोग्य आढळते.
- **कमकुवत प्रतिकारशक्ती** : धूम्रपानामुळे रोगप्रतिकारक शक्तीच्या कार्यावर परिणाम होतो आणि श्वसन व इतर संसर्ग होण्याचा धोका वाढतो.
- **ओटीपोटाचा महाधमनी धमनीविस्फार** : पोटाच्या महाधमनीचा असामान्य विस्तार, ज्याची फाटण्याची आणि गंभीर अंतर्गत रक्तस्राव होण्याचा धोका असतो ज्यामुळे त्वरित मृत्यू होऊ शकतो.
- **मधुमेह** : धूम्रपानामुळे एखाद्याला मधुमेह होण्याची शक्यता वाढते .

## जी. धूम्रविरहित तंबाखू

धूम्रविरहित तंबाखू ही अशी उत्पादने आहेत, ज्यांना सेवनाच्या वेळी जाळण्याची आवश्यकता नसते, ज्यामध्ये खालील गोष्टींचा समावेश होतो :

- अपरिष्कृत तंबाखूची पाने आणि गुच्छे
- खैनी किंवा तंबाखू चुना मिश्रण
- तंबाखूसह पान मसाला
- तंबाखूसह पान
- गुटखा

गुल आणि गुडाखू हे इतर प्रकारचे धूम्रविरहित तंबाखू आहेत, जे दात आणि हिरड्यांवर लावले जातात. तंबाखूची बारीक पावडर (नसवर) सुंगणे किंवा नाकाद्वारे ओढणे या स्वरूपात सेवन केले जाते. भारतात धूम्रविरहित तंबाखूचे प्रमाण (१८%), धूम्रपानाच्या जवळजवळ (७%) तिप्पट आहे.

महाराष्ट्रामध्ये, सुमारे २२.८ % प्रौढ लोक आणि सुमारे ३१.७ % पुरुष धूम्रविरहित तंबाखूचे सेवन करतात त्यात गुटखा हा खैनीनंतरचा सर्वात जास्त सेवन केला जाणारा तंबाखूचा प्रकार आहे.

## एच. तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे फायदे

तंबाखूचे सेवन सोडल्याने एकूणच आरोग्य सुधारते.

तंबाखूचा दीर्घकाळापासून सेवन केला जात आहे, परंतु तंबाखूचे सेवन सोडून त्याचे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम दूर करता येतील का?

उत्तर असे आहे की काही फरक नाही पडत की कोणी किती काळापासून तंबाखूचे सेवन केले आहे, परंतु तंबाखूचे सेवन सोडल्यानंतरच त्यापासून होणाऱ्या आजरांचा धोका कमी होईल.

- एखाद्या व्यक्तीने धूम्रपान सोडल्यावर २० मिनिटांनंतर, त्याच्या शरीरात वेगाने बदलांची मालिका सुरू होते जी वर्षानुवर्षे चालू राहते.
- **तंबाखूचे सेवन सोडल्यावर २० मिनिटांनंतर** : रक्तदाब आणि हृदय गती सामान्य होते.
- **तंबाखूचे सेवन सोडल्यावर १२ तासांनंतर** : रक्तातील कार्बन मोनोऑक्साइडची पातळी सामान्य होते
- **तंबाखूचे सेवन सोडल्यावर २ आठवडे ते ३ महिन्यांनंतर** : हृदयविकाराचा धोका कमी होतो आणि फुफ्फुसाचे कार्य सुधारते.
- **तंबाखूचे सेवन सोडल्यावर ३ महिन्यांनंतर** : पुरुषत्व आणि प्रजनन क्षमता सुधारते.
- **तंबाखूचे सेवन सोडल्यावर १ ते ९ महिन्यांनंतर** : खोकला आणि श्वासोच्छ्वासाचा त्रास कमी होतो.
- **तंबाखूचे सेवन सोडल्यावर १ वर्षानंतर** : धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीच्या तुलनेत कोरोनरी हृदयविकाराचा धोका निम्मा होतो.
- **तंबाखूचे सेवन सोडल्यावर ५ वर्षानंतर** : स्ट्रोक होण्याचा धोका कमी होतो

- **तंबाखूचे सेवन सोडल्यावर १० वर्षांनंतर** : फुफ्फुसाच्या कर्करोगाने मृत्यूचे प्रमाण हे निम्मे होते, तोंड , घसा , अन्ननलिका, लघवीची पिशवी , किडनी आणि स्वादुपिंडाचा कॅन्सर होण्याचा धोका कमी होतो.
- **तंबाखू सोडल्यावर १५ वर्षांनंतर** : कोरोनरी हृदयरोग होण्याचा धोका कमी होतो.

### ✿ आय. तंबाखूच्या वापराबद्दलचे गैरसमज आणि तथ्ये ✿

**गैरसमज:** तंबाखू चघळणे हे दात आणि हिरड्यांसाठी आरोग्यदायी आणि सुरक्षित आहे कारण निकोटीन श्वासाद्वारे आत घेतले जात नाही.

**तथ्य :** तंबाखू सर्व परिस्थितीत हानिकारक आहे, मग ते श्वासाने आत घेतलेले असो किंवा तोंडात असलेल्या लहान आतड्यातील मज्जातंतूद्वारे शोषले गेलेले असो. लोक कोणत्याही स्वरूपात तंबाखू चघळतात जसे की पान, गुटखा किंवा खैनी ज्यामुळे तोंडाचा कॅन्सर, हिरड्यांचे आजार आणि दात खराब होण्याचा धोका वाढतो. धूम्रविरहित तंबाखूमुळे तोंडात कॅन्सर होण्याअगोदरचे फोड येतात, जे खूप वेदनादायक असतात. त्या फोडानंमुळे लोकांना जेवण जेवण्यास आणि बोलण्यासाठी तोंड उघडण्यास त्रास होतो.

**गैरसमज :** मी तंबाखू चघळण्याने व्यसनाधीन होऊ शकत नाही ; मला पाहिजे तेव्हा तंबाखू चघळणे सोडून देऊ शकतो.

**तथ्य :** तंबाखूमध्ये आढळणारे निकोटीन हा पदार्थ व्यसनाला कारणीभूत ठरते. धूम्रपान तंबाखू जन्य पदार्था पेक्षा चघळणाऱ्या तंबाखूमध्ये निकोटीन जास्त प्रमाणात आढळते एकदा निकोटीनचे व्यसन लागल्यानंतर ते सोडणे सोपे नाही.

**गैरसमज :** धूम्रपानामुळे मनःस्थिती सुधारण्यास मदत होते.

**तथ्य :** धूम्रपानामुळे चिंता आणि तणावाचे अनुभव कमी करून अल्प कालावधीसाठी मनःस्थिती सुधारू शकते, तथापि वैज्ञानिक पुरावे असे सूचित करतात की एकीकडे धूम्रपानानंतर लगेच मनःस्थिती सुधारते, तसेच दुसरीकडे दोन सिगरेट मधील अंतरात सुधारलेली मनःस्थिती कमकुवत होते. अशाप्रकारे, जरी धूम्रपानचे सातत्य बिघडलेल्या मनःस्थिती मध्ये सुधार आणत असेल, परंतु लाभदायक मनःस्थिती साठी योगदान देत नाही. आपण आपली मनःस्थिती सुधारण्यासाठी धूम्रपान व्यतिरिक्त अनेक निरोगी मार्ग शोधू शकतो.

**गैरसमज:** दिवसातून एक सिगरेट किंवा पान चालू शकते.

**तथ्य :** तंबाखू आरोग्यदायी नाही, अगदी थोड्या प्रमाणातही. तंबाखूमध्ये आढळणाऱ्या निकोटीनमुळे रक्तदाब आणि हृदय गती वाढते. तंबाखूमुळे तोंडाचा आणि फुफ्फुसाचा कॅन्सर देखील होऊ शकतो. तंबाखूच्या सेवनाची कोणतीही सुरक्षित मर्यादा नाही.

**गैरसमज:** दीर्घकालीन तंबाखूच्या वापराचे दुष्परिणाम हे तंबाखूचे सेवन सोडून किंवा कमी करून दुष्परिणाम कमी केले जाऊ शकत नाहीत.

**तथ्य :** तंबाखू सेवनच्या बहुतेक दुष्परिणामाना, तंबाखूचे सेवन सोडून दूर केले जाऊ शकतात जरी आपण बऱ्याच काळापासून ते तंबाखूचे सेवन करत असाल. तंबाखूचे सेवन सोडल्यानंतर काही मिनिटांतच हृदय गती सामान्य होणे आणि वेग कमी होणे असे काही परिणाम होऊ लागतात.

**गैरसमज: तंबाखूचे सेवन सोडण्यात काहीच अर्थ नाही कारण माझ्यामध्ये आधीच आजाराची लक्षणे किंवा आजार आधीच विकसित झाले आहेत.**

**तथ्य :** तंबाखूचे सेवन सोडल्याने तुमच्यामध्ये विकसित झालेल्या रोगाची लक्षणे थांबू शकतात किंवा उलटू शकतात. जे लोक वयाच्या ५० वर्षापूर्वी धूम्रपान करणे थांबवतात त्यांचा पुढील १५ वर्षांमध्ये त्यांच्या मृत्यूचा धोका धूम्रपान करणाऱ्या लोकांच्या तुलनेत निम्म्याने कमी होतो. पूर्वीचे धूम्रपान करणारे सर्दी आणि तापाच्या विषाणूंपासून होणारे आजार, चांगले स्वतःची नोंद केलेले आरोग्य आणि ब्रँकायटिस आणि न्यूमोनियाचे कमी दरांसह उच्च दर्जाचे जीवन अनुभवतात.

**गैरसमज: तंबाखूचे सेवन हे लक्ष केन्द्रित करण्यास मदत करतो.**

**तथ्य :** हे खरे आहे की निकोटीनपासून वंचित धूम्रपान करणाऱ्यांना निकोटीन दिल्यानंतर त्यांची ज्ञान संबंधी कार्यक्षमता सुधारते. याचा अर्थ असा नाही की त्यांची ज्ञान संबंधी कार्यक्षमता धूम्रपान न करणाऱ्यांपेक्षा सुधारली आहे. याव्यतिरिक्त, अलीकडील संशोधन तंबाखूमधील विशिष्ट मिश्रण (संयुग) आणि मेंदूचे नुकसान यांच्यातील दुवा सूचित करते, जे दीर्घकालीन ज्ञान संबंधी कार्यक्षमतेत लक्षणीयरीत्या बिघाड करू शकते.

**गैरसमज: तंबाखू सेवनाने स्मरणशक्ती सुधारते.**

**तथ्य :** काही वैज्ञानिक संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, काही विशिष्ट परिस्थितींमध्ये, ते धूम्रपान करणाऱ्यांमध्ये स्मरणशक्ती आणि मानसिक एकाग्रता सुधारते, हे देखील ज्ञात आहे की तंबाखूमुळे मेंदूला महत्त्वपूर्ण नुकसान होऊ शकते, जसे की स्ट्रोकचा धोका वाढतो, ज्यामुळे निश्चितच अल्पकालीन फायदे होतात. ही सुधारित एकाग्रता फायद्यांपेक्षा जास्त आहे. स्मृती आणि एकाग्रता सुधारण्यासाठी अनेक निरोगी मार्ग आहेत.

**गैरसमज: सकाळच्या नित्यक्रमासाठी सकाळी तंबाखूचे सेवन करणे आवश्यक आहे.**

**तथ्य :** जसेकी काहींना असे वाटते की तंबाखूचे सेवन सकाळच्या नित्यक्रमात मदत करते. परंतु, नित्यक्रमासाठी ते आवश्यक नाही. नित्यक्रमात मदत करण्याचे इतर अनेक आरोग्यदायी मार्ग आहेत, जसे की उच्च तंतुमय आहार घेणे आणि अधिक पाणी पिणे.

**गैरसमज: मी बऱ्याच काळापासून तंबाखूचे सेवन करत आहे, परंतु मला काहीही झाले नाही. त्यामुळे भविष्यात मी तंबाखूचे सेवन करत राहिलो तरी मला काहीही होणार नाही.**

**तथ्य :** तंबाखूचे काही प्रतिकूल परिणाम विकसित होण्यास किंवा समजण्यास बराच वेळ लागतो. तुम्ही सध्या लक्षणमुक्त आहात याचा अर्थ तुम्ही जोखीम मुक्त आहात असा नाही. तुम्ही तंबाखूचा वापर करत राहिल्यास तुमची आधीच निदान न झालेली स्थिती विकसित झालेली असू शकते जी आरोग्यासाठी वाईट होऊ शकते जर तुम्ही तंबाखूचे सेवन चालूच ठेवले.

**गैरसमज: मी इतर कुणाला नाही तर स्वतःला नुकसान पोहोचवत आहे.**

**तथ्य :** धूम्रपानामुळे केवळ तुमचेच नाही तर तुमच्या कुटुंबाचे आणि तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांचेही नुकसान होते. जेव्हा लहान मुलांसह धूम्रपान न करणाऱ्यांना तंबाखूजन्य पदार्थांच्या धुराचा सामना करावा लागतो, तेव्हा ते धूम्रपान करणाऱ्यांना सारख्याच रसायनांचा श्वास घेतात. सिगरेटच्या धुराच्या संपर्कात आलेल्या मुलांना अचानक शिशु मृत्यू, सिंड्रोम, तीव्र श्वसन संक्रमण, कानाचे संक्रमण, दमा आणि इतर श्वसन समस्यांचा धोका वाढतो .

**गैरसमज: काही प्रकारचे धूम्रसहित तंबाखू, जसे की सिगार, माझ्या आरोग्यासाठी चांगले आहेत.**

**तथ्य :** धूम्रसहित सर्व प्रकारच्या तंबाखूमध्ये हानिकारक पदार्थ असतात. उदाहरणार्थ, सिगारचा धूर सामान्यतः फुफ्फुसात श्वास घेतला जात नाही, परंतु अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की नियमित सिगार धूम्रपान करणाऱ्यांना न धूम्रपान करणाऱ्यांच्या तुलनेमध्ये तोंड, स्वरयंत्र आणि अन्ननलिकेच्या कर्करोगाने मृत्यू होण्याची शक्यता जास्त असते.

**गैरसमज: मी तंबाखूचे सेवन सोडण्याचा प्रयत्न केला नाही, परंतु मला खात्री आहे की मी तंबाखूचे सेवन सोडू शकतो.**

**तथ्य :** तंबाखूचे सेवन सोडणे ही एक कठीण लढाई आहे, त्यासाठी चिकाटी आणि इच्छाशक्ती ची आवश्यकता असते. मात्र , तंबाखूविरुद्धची लढाई प्रत्येकजण जिंकू शकतो.

### जे. वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

**१. जर तंबाखू गैर-वापरकर्त्यांनी कार्यक्रमात सहभागी होण्यास विरोध केला तर काय होईल ?**

हा कार्यक्रम शिक्षकांना आदर्श स्वरूपात वापरून समाजात तंबाखूबंदीला प्रोत्साहन देतो. हे तंबाखूचे सेवन सोडू इच्छिणाऱ्या लोकांना मदत करण्यासाठी हा कार्यक्रम शिक्षकांना ज्ञान आणि कौशल्ये प्रदान करतो आणि एक व्यापक तंबाखू मुक्त शाळेचे वातावरण तयार करण्यात मदत करतो. अशा प्रकारे, सर्व शिक्षक या प्रयत्नात महत्त्वाची भूमिका बजावतात, मग ते तंबाखू सेवनकर्ता असोत किंवा नसोत. तंबाखू गैर-सेवनकर्ता असल्यामुळे शिक्षक तंबाखू मुक्त राहण्यासाठी एक मजबूत आदर्श बनतात.

**२. तंबाखूच्या सेवनाचे आरोग्यदायी पर्याय काय आहेत.**

- आपले हात व्यस्त ठेवा , स्ट्रेस बॉल दाबा किंवा ताणा.
- तुमचे हात आणि मन दोन्ही व्यस्त ठेवा, बागकाम करा, तुमचे घर साफ करा, लाकूडकाम करा किंवा तुमच्या मुलांसोबत जास्त वेळ घालवणे.
- भरपूर भाज्या आणि फळे खा आणि सकाळच्या शौचासंबंधीचे हालचाल सुलभ करण्यासाठी पुरेसे पाणी प्या.
- आनंददायक गोष्टीत व्यस्त रहा, संगीत ऐका, पुस्तक वाचा, रंगकाम करा किंवा तुमच्या आवडत्या छंदात गुंतून रहा. विडी/ सिगरेट ओढणे किंवा पान चघळण्याऐवजी फिरायला जा.



- विडी किंवा सिगरेट ऐवजी टूथपिक तोंडात ठेवा .
- तोंडात एक लवंग किंवा ताजी फळे ठेवा .
- च्यूइंगम चघळा.

### ३. तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या लक्षणांना कसे सामोरे जावे ?

- तंबाखूचे सेवन सोडणाऱ्या प्रत्येकाला, तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या लक्षणांचा/ अडचणींचा सामना करावा लागत नाही,परंतु, जर तुम्ही या लक्षणांचा सामना केलात. तर, ते काही काळानंतर संपून जातात.
- तंबाखूचे सेवन सेवणासाठीची प्रबळ इच्छा, तणाव आणि चिंता निर्माण करू शकते आणि ती प्रबळ इच्छा ही काही मिनिटापूर्ति असते. तंबाखूचे सेवन सोडण्यामागच्या तुमच्या कारणांचा विचार करा. एक दीर्घ श्वास घ्या. फेरफटका मारा. मित्राशी बोला. कोमट पाण्याने आंघोळ करा. तणावमुक्त राहण्याच्या तंत्रांचा सराव करा, जसे की मधुर संगीत ऐकणे, योगा करा.
- ध्यान करणे, एखादे पुस्तक वाचा, पेंट करा, कोणाशी तरी बोला आणि भरपूर पाणी किंवा द्रवपदार्थाच्या.
- बद्धकोष्ठता, गॅस किंवा पोटदुखी: अधिक भाज्या आणि फळे खा, भरपूर पाणी प्या.
- चिडचिडेपणा, तणाव-परिस्थितीपासून दूर राहा, दीर्घ श्वास आणि व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करा. फेरफटका मारा.
- भूक - नियमितस्वरूपात जेवण करा, पाणी प्या, कच्च्या भाज्या आणि फळे खा.
- थकवा जाणवणे, ऊर्जेची कमतरता : तुम्ही थकले असाल तर झोप घ्या, आराम करा, कामासाठी स्वतःला खूप कष्ट देऊ नका.
- झोपेचा त्रास : चहा किंवा कॉफी टाळा, गरम पाणी किंवा गरम दूध प्या.
- खोकला किंवा कोरडा घसा :- भरपूर पाणी प्या किंवा रस प्या.
- लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण :- आराम करा आणि फिरायला जा, ध्यान केल्याने मदत होऊ शकते.
- छातीत जडपणा :- दीर्घ श्वास घ्या.
- मिठाईची प्रबळ इच्छा :- स्वतःला ताजे ठेवण्यासाठी फळांचे छोटे तुकडे खा आणि लिंबाचा रस प्या .

### ४. तुमची इच्छाशक्ती कशी मजबूत करावी?

प्रत्येकाकडे इच्छाशक्ती असते. इच्छाशक्ती तुम्हाला तुमचे ध्येय साध्य करण्यात मदत करू शकते. पहिली पायरी म्हणजे तुमच्या ध्येयांचे मूल्यांकन करणे आणि तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी स्वतःची प्राथमिकता ठरवावी लागेल. एकदा तुम्ही तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी निर्णय घेतला की, इतर कोणत्याही बाबतीत तुम्ही तुमच्या निर्णयावर ठाम रहा. खालील गोष्टी तुम्हाला तुमची इच्छाशक्ती टिकवून ठेवण्यास मदत करू शकतात.

- जसं की, तुम्हाला तंबाखूचे सेवन करण्याची इच्छा निर्माण करणारे उत्प्रेरक ओळखणे, जसे की जेवणानंतर किंवा मित्रांसोबत तंबाखूचे सेवन करण्याची इच्छा होणे.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्याची तारीख अगोदर निश्चित करा.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या आदल्या दिवशी तुम्ही तंबाखू सेवन उत्प्रेरक कसे हाताळाल याची आधीच योजना करा.

#### ५. तंबाखू नियंत्रणात सरकारची भूमिका काय आहे?

नागरिकांच्या सार्वजनिक आरोग्याचे रक्षण करण्यासाठी सरकार तंबाखू नियंत्रणाशी संबंधित अनेक गोष्टी करत आहे. उदाहरणार्थ, राष्ट्रीय स्तरावर तंबाखू नियंत्रणासाठी वैधानिक आणि प्रशासकीय उपाययोजना सुरू केल्या आहेत. सिगरेट आणि इतर तंबाखू उत्पादने कायदा (COTPA) कायदात केलेल्या सुधारणा आणि तंबाखू नियंत्रणासाठी राष्ट्रीय कार्यक्रम (एन. टी. सी. पी.) ची स्थापना हे तंबाखू नियंत्रणाचे उदाहरणे आहेत. या कायदांची काटेकोरपणे अंमलबजावणी करण्यासाठी शासनही पावले उचलत आहे

#### ६. या कार्यक्रमात विद्यार्थ्यांना का समाविष्ट केले जात नाही ?

शिक्षकांचा आदर्श म्हणून वापर करून समाजात तंबाखूबंदीला प्रोत्साहन देणे हे या कार्यक्रमाचे मुख्य धोरण आहे. शिक्षकांना विद्यार्थी आणि समाजाकडून अत्यंत आदर आणि नेतृत्वकर्ता म्हणून ओळखले जाते, जे त्यांना या भूमिकेसाठी योग्य बनवते. तंबाखू प्रतिबंधासाठी शिक्षकांना लक्ष्य करणे हा एक नवीन शाळा आधारित दृष्टीकोन आहे. शिक्षकांवर लक्ष केंद्रित केल्याने, आम्हाला आशा आहे की विद्यार्थी आणि समाजातील सदस्यांना देखील फायदा होईल.

#### ७. एखाद्या व्यक्तीने तंबाखूचे सेवन पूर्णपणे सोडले आहे हे आपल्याला कसे कळते?

एखाद्या व्यक्तीने तंबाखूचे सेवन सोडले आहे की नाही हे जाणण्यासाठी आम्ही शिक्षकांच्या माहितीवर अवलंबून असतो.

#### ८. तंबाखू फार प्राचीन नाही का? आयुर्वेदात त्याचा उल्लेख आहे?

हे सत्य नाही. सुमारे ५०० वर्षांपूर्वी तंबाखूची ओळख झाली यापूर्वी हे अज्ञात होते.

#### ९. जर तंबाखू एवढा हानिकारक आहे, तर वैज्ञानिकांना ते आधी का समजले नाही ?

तंबाखूच्या सेवनाचे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम स्पष्ट होण्यासाठी २५ वर्षे आणि संपूर्ण महामारी समजण्यासाठी ५० वर्षे लागली. हा मुद्दा स्पष्ट करण्यासाठी, खालील मुद्दे वाचा:

- पहिल्या महायुद्धाच्या दरम्यान पुरुषांमध्ये सिगरेटच्या धूम्रपानाबद्दल माहिती निर्माण झाली.
- आरोग्यावरचे परिणाम ५० व्या दशकात पाहिले गेले आणि ६०व्या दशकात त्याचे पुष्टीकरण झाली.
- ६०व्या दशकात, सिगरेट कंपन्यांनी सांगितले की स्त्रिया धूम्रपान करतात, परंतु फुफ्फुसाचा कॅन्सर झाल्याचे कोणतेही अहवाल नाहीत.
- दुसऱ्या महायुद्ध दरम्यान स्त्रियांनी धूम्रपान सुरू केले.
- ८० व्या दशकाच्या उत्तरार्धात, फुफ्फुसाचा कॅन्सर स्त्रियांमध्ये मृत्यूचे प्रमुख कारण बनले, उदाहरणार्थ, युनायटेड स्टेट्समध्ये स्तनाचा कॅन्सरला देखील मागे टाकले गेले.
- सध्या, पुरुषांमध्ये फुफ्फुसाचा कॅन्सर कमी होताना दिसत आहे, परंतु स्त्रियांमध्ये अजूनही तो वेगाने वाढतो आहे.
- भारतात गुटखा सेवन १९८० व्या दशकात सुरू झाले आणि तोंडाच्या कॅन्सरच्या रूपात आरोग्यावर होणारे परिणाम महामारीच्या रूपात २००० व्या दशकात आले.

**१०. तंबाखू थोडा असो किंवा जास्त दोन्ही प्रकारात हानिकारक आहे.**

तंबाखू हे गोड विष असल्याने तंबाखू कमी प्रमाणात ही घेणे ही चुकीचे आहे.

**११. प्रत्येक उपक्रम आणि उत्पादनात काही ना काही जोखीम असते. तंबाखू आणि धूम्रपानाबद्दल एवढी चर्चा का?**

तंबाखू हा जगातील एकमेव पदार्थ आहे जो गोड विष आहे. ज्यामुळे आजारपण आणि मृत्यू होतो. तर तंबाखूचे सेवन फक्त उत्पादकाच्या सूचना आणि वैशिष्ट्यांनुसार केले जाते.

**१२. पण, तंबाखूसेवनामुळे मला खूप आनंद मिळतो. या अतीव आनंदासाठी मला थोडीशी जोखीम घ्यायला हरकत नाही.**

धोका लहान नाही. भारतात दरवर्षी सुमारे १३ लाख लोकांचा मृत्यू हा तंबाखूच्या सेवनामुळे होतो. त्यापैकी जवळजवळ ९ लाख लोकांचा मृत्यू तंबाखूच्या धूम्रपानामुळे होतो, तर ४ लाख लोकांचा धूम्रविरहित तंबाखूजन्य पदार्थांच्या सेवनामुळे मृत्यू होतो. ही संख्या विमान अपघात, रेल्वे अपघात, अंमली पदार्थांचे सेवन, खून, आत्महत्या, आग आणि एड्समुळे झालेल्या मृत्यूपेक्षा जास्त आहे.

**१३. तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या लोकांचा अकाली मृत्यू (वेळे आधी) होतो.**

धूम्रसहित तंबाखूजन्य उत्पादनाचे सेवन करणाऱ्या ५० टक्के लोकांचा मृत्यू लवकर होतो. त्याचप्रकारे धूम्रविरहित तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन करणाऱ्यांचाही मृत्यू लवकर होतो आहे.

**१४ मला धूम्रपान करण्याचा अधिकार आहे जरी ते माझे नुकसान असेल. याचा इतरांना त्रास का व्हावा ?**

तंबाखूच्या धूम्रपानाच्या परिणामांमुळे धूम्रपान न करणाऱ्यांमध्ये फुफ्फुसाचा कॅन्सर होऊ शकतो. लहान मुले सर्वात असुरक्षित असतात त्यांना श्वसनाच्या समस्या आणि दम्याचा झटका येण्याची शक्यता असते. धूम्रपानामुळे आग लागू शकते, ज्यामुळे लाकडाला आग लागणे, जंगलतोड आणि हवेची गुणवत्ता खराब होऊ शकते आणि तंबाखूचे पॅकेजिंग आणि थुंकीचे चिन्ह पर्यावरण प्रदूषणात योगदान देतात.

**१५ मी इतरांना त्रास न देता अजूनही धूम्रपान करू शकतो. मी स्वतंत्र आहे, तसेच माझ्याकडे पर्याय आहे की मी धूम्रपान करणे निवडू शकतो.**

धूम्रपान करणाऱ्यांना ना पर्याय आहे हे चुकीचे आहे. तंबाखूमध्ये निकोटीन असते, जे ज्ञात असलेल्या सर्वात व्यसनकारक पदार्थांपैकी एक आहे.

**१६. तंबाखूमध्ये कोणती हानिकारक रसायने आढळतात ?**

कृपया परिशिष्ट 'ई'; पहा: त्यामध्ये तंबाखूमध्ये आढळणाऱ्या हानिकारक रासायनिक पदार्थांची यादी दिली आहे.

**१७. तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज हा कार्यक्रम शाळांवरच का लक्ष केंद्रित करते ?**

विद्यमान प्रणालीमध्ये समाकलित करता येईल असा कार्यक्रम तयार करणे हे ध्येय आहे. कार्यक्रमाची चाचणी करण्याचा एक चांगला मार्ग म्हणजे प्रशिक्षक आणि तंबाखू सेवन प्रतिबंधित नेते म्हणून गट समन्वयकांसह प्रारंभ करणे. विद्यालयामध्ये शिक्षकांच्या द्वारे या कार्यक्रमाची अमलबजावणी चांगल्या प्रकारे होऊन त्याने विद्यार्थ्यांचे आणि समाजाचे हित होऊ शकते.

**१८. मुख्याध्यापक का? ते इतर प्रशासकीय जबाबदाऱ्यांमध्ये खूप व्यस्त असतात.**

मुख्याध्यापक हे समाजाचे आदर्श आहेत. ते शिक्षक, आमची मुले आणि समाजासाठी आदर्श रूपात आहेत. मुख्याध्यापक निवडलेल्या शिक्षकाला कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीसाठी नामनिर्देशित करून पाठिंबा देण्याचे पर्याय निवडू शकतात. या कार्यक्रमाचा मुख्याध्यापकांना फायदा होतोच परंतु भारत सरकारच्या तंबाखू विरोधी प्रयत्नांना (COTPA) आणि स्वच्छ भारत अभियानाची काटेकोरपणे अंमलबजावणी करण्यासही ते सक्षम करतात.

**१९. तंबाखू मुक्त शिक्षक तंबाखू मुक्त समाज हा कार्यक्रम तंबाखू मुक्त समाजाचे नेतृत्व कसे करेल?**

शिक्षक हे आपल्या समाजातील आदर्श आणि अत्यंत प्रतिष्ठित व्यक्ती आहेत. त्यांना तंबाखूचे धोके समजतात. शाळेत नेतृत्व प्रदान करण्यासाठी ते पुढील गोष्टी करू शकतात. तंबाखूचे सेवन सोडून देऊन, परिसरामध्ये तंबाखूचे सेवन प्रतिबंधित करून आणि तंबाखूवर निर्बंध घालण्याच्या सरकारी प्रयत्नांना यशस्वी करून, ते इतर शिक्षक, त्यांचे विद्यार्थी आणि त्यांचे कुटुंब आणि समाज यांच्यासाठी आरोग्यदायी सवयीचे नेतृत्व करू शकतात.

**२०. जर आमचे ज्येष्ठ तंबाखूचे सेवन करत असतील तर आम्ही त्यांना सोडायला कसे सांगू शकतो?**

आपण आपल्या ज्येष्ठांना सांगूया की आपल्या जीवनातील त्यांचे महत्त्व आपल्याला समजते, त्यांचा आदर करतो, त्यांच्याबद्दल आपुलकीही बाळगतो. म्हणून, त्यांच्या आरोग्यासाठी आणि कल्याणासाठी इच्छा व्यक्त करतो. तसेच, मुले आपल्या ज्येष्ठांना आदर्श मानतात आणि त्यांचे अनुकरण करतात. म्हणून, ते एक आदर्श आणि योग्य वर्तनाचे उदाहरण स्वरूपात काम करतात. म्हणून आपण त्यांना तंबाखूचे सेवन सोडून देण्यास आग्रह करू शकतो.

**२१. जर विद्यार्थ्यांना शाळांमध्ये तंबाखूचा वापर करायचा असेल आणि त्यांना त्यांच्या आई वडिलांद्वारे तंबाखू सेवनासाठी पाठिंबा असेल तर काय होईल?**

आपण लक्षणीय स्मरणपत्रे वापरून जसे की शाळेचे परिसर स्वच्छ ठेवणे, तसेच वॉल पेंटिंग आणि समाजासाठी दाखवले जाणारे इतर संदेश तसेच आपण हे देखील सांगू शकतो की सरकारने शाळेच्या परिसरात तंबाखूवर बंदी घातली आहे म्हणून आपण सरकारच्या अपेक्षा आणि नियम याचे अनुपालन करत आहोत. शाळांनी अनेक मुद्द्यांवर विद्यार्थ्यांशी कठोर असले पाहिजे.

**के . तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी राष्ट्रीय टेलिफोनिक  
संपर्क क्रमांक (८१००-११२-३५६ )**

- भारत सरकारचे आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय; जागतिक आरोग्य संघटना (WHO); आणि इंटरनेशनल टेलिकम्युनिकेशन युनियन (ITU) द्वारे प्रायोजित आहे.
- 'स्वस्थ रहा, गतिशील रहा' सेवनकर्त्यांना अल्गोरिदम आधारित संदेशांच्या अतिरिक्त हस्तक्षेपासह निवडलेल्या तारखेनुसार तंबाखू सोडण्यास मदत करते.
- तंबाखूचे सेवन करणाऱ्यांना तंबाखूचे सेवन सोडण्याचा सामना करण्यासाठी प्रोत्साहन, समर्थन आणि सल्ला मिळतो .

**उदाहरणार्थ :**

- टोल-फ्री नंबरवर मुख्य शब्द "क्रेव" सोबत संदेश पाठवा.
- काही सेकंदांनंतर, संदेशाद्वारे सिगरेटची इच्छा कशामुळे येते आणि ती कशी थांबवायची हे स्पष्ट करणारे सल्ला संदेशामार्फत प्राप्त होतो.
- परिणामी, धूम्रपान करणाऱ्यांची आता सिगरेटची ओढण्याची शक्यता कमी झाली आहे.

**राष्ट्रीय टेलिफोनिक टोल फ्री क्रमांक १८००-११२-३५६**

- तंबाखूचे सेवन सोडू इच्छिणाऱ्यांना मार्गदर्शन व मदत करण्यासाठी टोल फ्री नंबर क्रमांक मदत करते.
- तंबाखूचे सेवन कसे सोडायचे यावरील व्यावहारिक सूचना आणि इतर व्यसन प्रतिबंध संसाधनांना संदर्भ देण्यासाठी वैयक्तिकृत समुपदेशन सेवा प्रदान करते
- तंबाखूच्या सेवनकर्त्यांना त्यांच्या तंबाखूच्या वापराच्या पद्धतीवर आधारित त्यांना तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी वैयक्तिकृत योजना तयार करण्यात मदत करते.
- दूरध्वनी प्रचालक इंग्रजी, हिंदी, मराठी, गुजराती आणि बंगाली भाषेमधून तंबाखूचे सेवन प्रतिबंधक समुपदेशन प्राप्त करू शकतात. ऑन-ग्राउंड समर्थन शोधणाऱ्या टेलिफोनिस्ट्सना भारतीय दंत संघटना (आयडीए) च्या स्थानिक तंबाखू हस्तक्षेप पुढाकार (टीआयआय) केंद्राकडे पाठवले जाते. प्रत्येक केंद्रावर, तंबाखू प्रतिबंधासाठी प्रशिक्षित दंतवैद्य तंबाखू सेवन करणाऱ्यांना त्यांचे व्यसन सोडण्यास आणि त्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करतात.
- ही मोफत सेवेचा उपयोग सर्व तंबाखू सेवनकर्ते, त्यांचे मित्र, कुटुंबे आणि तसेच इच्छुक असलेल्या आरोग्य सेवा

## एल. तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या ३ लक्षणांना हाताळण्यासाठीच्या सूचना

### तंबाखूची प्रबळ इच्छा

- तंबाखूच्या सेवनामुळे होणाऱ्या हानीबद्दल स्वतःला आठवण करून घ्या.
- तंबाखू सोडण्याचे फायदे विचारात घ्या.
- ३-५ मिनिटे थांबा, दीर्घ श्वास घ्या किंवा फेरफटका मारा आणि सेवनची भावना निघून जाण्याची प्रतीक्षा करा.
- लक्षात ठेवा की तंबाखूची प्रबळ इच्छा निघून जाईल.
- जेव्हा तुम्हाला तंबाखू चघळावी वाटेल तेव्हा च्युइंगम, लवंग किंवा ताजी फळे चघळा.

### चिडचिडेपणा

- प्राणायाम करण्याचा प्रयत्न करा फिरायला जा किंवा इतर काही व्यायाम करा.
- जर तुम्हाला चिडचिड वाटत असेल तर इतरांना तुमच्याशी संयम बाळगण्यास सांगा.

### बद्धकोष्ठता

- जास्त भाज्या, पोळ्या (चपाती) आणि फळे खा.
- भरपूर पाणी प्या.
- त्रिफळा चूर्ण घ्या

### भूक

- नियमित जेवण करा. तंबाखूची तलफमुळे भुकेची प्रबळ इच्छा विसरू शकते.
- तंबाखू सोडल्याच्या दुस-या आठवड्यापर्यंत, अन्नाला स्वादिष्ट चव येईल.

### डोकेदुखी

- योगा किंवा इतर ध्यान तंत्र वापरण्याचा प्रयत्न करा.
- प्राणायाम करण्याचा प्रयत्न करा.
- कोमट पाण्याने आंघोळ करण्याचा प्रयत्न करा.

### ज्या परिस्थितीत लोकांना तंबाखूचे सेवन करावेसे वाटेल अश्या परिस्थिती हाताळणे.

- या परिस्थिती ओळखा आणि त्यांना वेळेपूर्वी सामोरे जाण्याची योजना करा.
- सकारात्मकतेवर लक्ष केंद्रित करा तंबाखूच्या सेवनापासून दूर राहण्यात तुम्हाला आतापर्यंत मिळालेल्या यशाबद्दल विचार करा आणि दिवसेंदिवस ते टिकवून ठेवा.

६३ एम. तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे पाच टप्पे ६३

**टप्पा १ : तंबाखूचे सेवन सोडण्याची तुमची कारणे जाणून घ्या**

- तंबाखूच्या सेवनाचे नकारात्मक आरोग्य, आर्थिक आणि सामाजिक परिणाम.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे फायदे - दीर्घ आयुष्य जगण्याची आणि मुलांसाठी एक चांगला आदर्श बनण्याची इच्छा.
- अप्रत्यक्ष धुरापासून मुले आणि कुटुंबातील सदस्यांचे संरक्षण करणे.
- तंबाखूचे सेवन न करून पैसे वाचवणे.

**टप्पा २ : तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी एक तारीख निवडा.**

- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी तारीख निवडणे फार महत्वाचे आहे.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्याची तारीख लवकर निश्चित करणे आरोग्यासाठी चांगले आहे.
- काही लोकांना लग्नाचा वाढदिवस किंवा मुलाचा वाढदिवस यासारखी विशेष तारीख निवडायला आवडते.
- लोक तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी कोणतीही तारीख निवडू शकतात परंतु खूप तणावपूर्ण तारीख किंवा दिवस निवडू नका. उत्सव कालावधीच्या तारखा (मोठ्या सुट्ट्या किंवा महत्त्वाच्या विवाहसोहळ्यांच्या आसपास) आव्हानांनी भरलेल्या असतात. त्यामुळे तंबाखूचे सेवन सोडण्यास मदत होईल अशा तारखा निवडा.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या तारखेपूर्वी, तुमच्याकडील सर्व तंबाखू सर्व तंबाखू उत्पादने फेकून घ्या आणि घर आणि वाहनातील कोणत्याही तंबाखूच्या वासापासून मुक्त राहण्याचा प्रयत्न करा, यामुळे तंबाखूच्या सेवनाचे संकेत दूर होतील.
- तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी समर्थन प्रणाली तयार करण्यासाठी तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या तारखेबद्दल आणि निर्णयाबद्दल तुमच्या मित्रांना आणि कुटुंबियांना कळवा.

**टप्पा ३ : सकारात्मक व्यक्तीचा पाठिंबा मिळवा**

- मित्रांना किंवा प्रियजनांना तंबाखूचे सेवन सोडण्याची तारीख निवडण्यात मदत करा .
- तंबाखूचे सेवन करणाऱ्याच्या घरातून आणि संबंधित वाहनांमधून सर्व तंबाखू उत्पादने फेकून द्या .
- लक्षात ठेवा, की तंबाखू सेवन करणाऱ्यांना तंबाखू सोडायला वेळ लागतो. तुम्हाला मिळणाऱ्या पाठिंब्यावर धैर्य पूर्वक रहा
- सकारात्मक व्हा : तंबाखू सेवनकर्तांना सांगा की तुम्ही तुमच्या प्रयत्नांची प्रशंसा करत रहा
- विश्वास घ्या : तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी कोणाच्याही इच्छाशक्तीला कमी लेखू नका. जरी एखाद्या मित्राने किंवा कुटुंबातील सदस्याने तंबाखूचे सेवन सोडण्याचा प्रयत्न केला आणि अयशस्वी झाला असेल, तरीही निराश होऊ नका.
- त्यांना तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या लक्षणांचा सामना करण्यास मदत करा आणि त्यांच्या वैयक्तिक प्रक्रियेमुळे निराश होऊ नका.

**टप्पा ४ : तुमचा दिनक्रम बदला**

- जर रोज सकाळी चहा प्यायल्यानंतर धूम्रपान करत असाल तर त्यांनी तंबाखूचे सेवन सोडल्यानंतर काही दिवस सकाळी इतर पेय प्यावे.
- एखाद्या विशिष्ट रस्त्यावर असलेल्या विशेष दुकानातून तंबाखू विकत घेत असल्यास, तर त्या दुकानातून तंबाखू खरेदीचा मोह टाळण्यासाठी पर्यायी मार्गाचा अवलंब करू शकतो.
- तंबाखू सेवन करणाऱ्या इतर लोकांपासून दूर रहा आणि तंबाखूचे सेवन अपेक्षित असलेल्या परिस्थिती टाळा.
- नवीन कौशल्ये शिकणे आणि नवीन छंद विकसित करणे हे तंबाखूच्या सेवनाच्या तीव्रतेशी लढण्यास मदत करते.

**टप्पा ५ : "नाही" म्हणायला शिका**

- तंबाखूचे सेवन करण्यास नकार देणे हा तंबाखू सोडण्याच्या प्रक्रियेचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. जेव्हा इतरांद्वारे तंबाखू दिली जाते

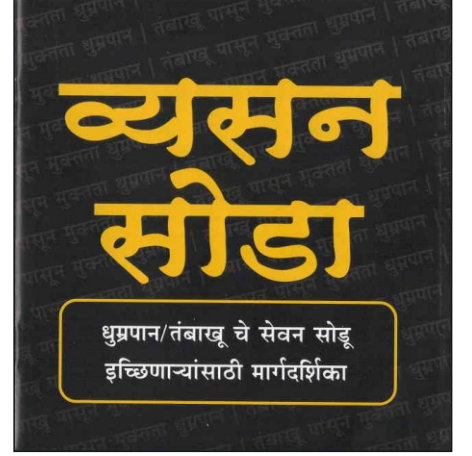


एन. व्यसन सोडा पुस्तिका

(धूम्रपान / तंबाखूचे सेवन सोडू इच्छिणा-यांसाठी पुस्तिका)

**जीवनात अनेक धोके असतात.**

- रस्त्यावरून चालत असताना, तुम्हाला गाडीने धडक दिली.
- रेल्वेचा रुळ ओलांडताना, धावत्या रेल्वेने (ट्रेनने) तुमचा मृत्यू होऊ शकतो.
- अशुद्ध पाणी प्यायल्याने, तुमचे पोट खराब होऊ शकते.
- वायू प्रदूषणामुळे तुम्हाला फुफ्फुसाचा कॅन्सर होऊ शकतो.
- धूम्रपानामुळे तुम्हाला फुफ्फुसाचा कॅन्सर , फुफ्फुसाचा इतर आजार किंवा हृदयविकार होऊ शकतो.
- तंबाखू चघळल्यामुळे, हिरड्यांवर लावल्यामुळे किंवा धूम्रपान केल्यामुळे, तुम्हाला तोंडाचा कॅन्सर किंवा इतर आरोग्य समस्या होऊ शकतात.



**जेव्हा आपण अपघात आणि आरोग्य समस्या टाळण्यासाठी बरेच काही करतो.**

- तुम्ही सामान्यतः रहदारीकडे लक्ष देण्याची किंवा रहदारीपासून दूर राहण्याची काळजी घेता.
- कदाचित, तुम्ही रेल्वेचा रूळ ओलांडण्यासाठी, पुलाचा वापर करता (करता का?).
- तुम्ही अशुद्ध पाणी पिणे टाळण्याचा प्रयत्न करता.
- कदाचित तुम्ही ट्रॅफिकमध्ये तुमच्या चेहऱ्यावर रुमाल बांधत असाल.
- कॅन्सर पासून बचाव करण्यासाठी, तुम्ही कच्च्या भाज्या व फळे खात असाल.
- तंदुरुस्त राहण्यासाठी तुम्ही व्यायाम शाळेत ही जात असाल.

**तुम्ही तंबाखूचे सेवन किंवा धूम्रपान सोडण्यास तयार आहात का?**

- तुम्ही धूम्रपान करणारे किंवा तंबाखूचे सेवन करणारे आहात आणि तुम्हाला ते सोडायचे आहे.
- कदाचित तुम्हाला वाटत असेल की, ही सवय/ व्यसन सोडणे कठीण आहे.
- पण विश्वास ठेवा, तुम्ही हे करू शकता. ही पुस्तिका तुम्हाला तंबाखू सोडण्यात कशी मदत करू शकते ?
- धूम्रपान किंवा तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी स्वतःची योजना तयार करण्यात तुम्हाला मदत करेल.
- या पुस्तिका धूम्रपान आणि तंबाखूचे सेवन ज्यांनी पूर्णपणे सोडले आहे, त्यांचे मार्गदर्शन आहे.
- तंबाखूच्या सवयी तुमच्या आरोग्याला हानी पोहोचवतात हे तुम्हाला कदाचित आधीच माहीत असेल. परंतु तुम्हाला हे व्यसन सोडण्याचे स्वतःचे वैयक्तिक कारण देखील शोधणे आवश्यक आहे. इच्छाशक्तीसाठी, स्वतःची योजना (संकल्प) बनवणे तुम्हाला रोगाच्या परिणामांच्या भीतीपेक्षा अधिक प्रेरित करेल.

**तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठीचे इतर आवश्यक कारणे:**

- **ही एक खर्चिक सवय:** या सवयीसाठी पैसे खर्च होतात. तुम्ही एका वर्षात तंबाखू उत्पादनांसाठी किती खर्च केला असाल? त्याऐवजी तुम्ही त्या पैशाचे काय करू शकाल याचा विचार करा.
- **तुमच्या लक्षात आले आहे का :** तुमच्या तोंडाला धुराचा किंवा तंबाखूचा वास येतो. तुम्हाला जरी त्याची सवय झाली असली तरी तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांना तो वास लक्षात येतो.
- **तुमचे दात पहा-** ते तंबाखूच्या वापरामुळे डागलेले असतील? फक्त ब्रश केल्याने ते डाग जाणार नाहीत.
- तुमच्या हिरड्यांकडे पहा- तंबाखू वापरामुळे त्या सैल झाल्या असतील आणि श्वासामध्ये दुर्गंधी निर्माण करणार्या जंतूसाठी ते एक प्रजनन स्थान बनण्याची शक्यता आहे.
- तुम्ही ओढलेल्या सिगारेट-बिडीचे तुकडे किंवा तंबाखूची थुंकी घाण पसरवतात. सिगारेट- बिडीच्या सेवनामुळे तुमच्या कपड्यांमध्ये किंवा फर्निचरमध्ये कधी छिद्रे झाली असतील? तंबाखूच्या थुंकीमुळे कधी तुमच्या कपड्यांवर डाग पडले असतील?

**तुमची तंबाखूची सवय तुमच्यासाठी किती महत्त्वाची आहे?**

**पर्यायांवर तंबाखूचे व्यसन स्वतःसाठी किती महत्त्वाचे आहे असे तुम्हाला वाटते ?**

(हे शोधण्यासाठी खालील यादीतून तुमच्या पर्यायांवर(✓) अशी खूण करा.)

- मी पहिल्यांदा तंबाखू पदार्थ चघळताना किंवा धूम्रपान करताना, जसे चक्कर येत होती किंवा मी आजारी पडत होतो, तसे आता होत नाही.
- मी पूर्वी पेक्षा जास्त वेळा आणि वेगवेगळ्या ठिकाणी धूम्रपान करतो किंवा तंबाखू चघळतो.
- मी आता जास्त कडक सिगारेट ओढतो किंवा तंबाखू चघळतो.
- मी तोंडातील तंबाखूचा रस गिळतो किंवा नियमितपणे सिगारेटचा धूर आत घेतो.
- मी कधी कधी तंबाखू तोंडात ठेऊन झोपतो.
- मी सकाळी सर्वप्रथम धूम्रपान करतो, तंबाखू चघळतो किंवा दातांवर लावतो.
- मला सिगारेट/तंबाखूशिवाय काही तासांपेक्षा जास्त वेळ राहणे कठीण वाटते.
- जेव्हा मी तंबाखूशिवाय जातो तेव्हा मला तंबाखूची/सिगारेटची तीव्र इच्छा होते.

तुम्ही जितक्या जास्त पर्यायांवर बरोबर (✓) अशी खूण केली आहे तितके तुम्ही अधिक व्यसनी आहे. तुम्ही निकोटीन व्यसनी झाले आहात यावर विश्वास ठेवणे तुमच्यासाठी कठीण असू शकते.

### तंबाखू सेवन सोडण्याचा निर्णय घ्या

- जबरदस्त इच्छा असल्याशिवाय सुरुवातीचे काही आठवडे तुम्हाला कठीण जातील.
- तुम्ही सिगरेट/तंबाखू का सोडत आहात याची कारणे मनाशी नक्की ठरवा. एकदा निर्णय झाला की मित्र वगैरे काय म्हणतात याचा विचार करू नका. लक्षात ठेवा, खरा मित्र तो ज्याला तुमच्या आरोग्याची काळजी आहे.
- सिगरेट / तंबाखू सोडण्याची महत्वाची कारणे कोणती याकडे पुन्हा एकदा लक्ष द्या.

### खालीलपैकी कोणतेही कारण तुमच्यासाठी महत्वाचे आहे का?

- आरोग्य समस्या टाळण्यासाठी.
- पैसे वाचवण्यासाठी.
- मी हे करू शकतो हे सिद्ध करण्यासाठी.
- माझ्या प्रियजनांना ते आवडेल म्हणून.
- माझ्या तोंडात फोड आले असून पांढरे डागही पडले आहेत.
- मला अधून मधून धाप लागते व खोकला येतो.
- मी माझ्या मूलांपुढे चांगला आदर्श ठेऊ इच्छितो.
- दातांचे/हिरड्यांचे विकार होऊ नयेत म्हणून.
- सिगरेट/तंबाखूला माझ्या कॉलेज / ऑफिस मध्ये बंदी आहे.
- व्यसन माझ्यावर नियंत्रण करेल, हे मला नको आहे.
- माझ्या सिगरेट/बिडीच्या धूरांमुळे इतरांना त्रास होतो. रस्त्यावर थुंकण्याने इतरांचे आरोग्य बिघडते तसेच घाण पसरते.
- मला डॉक्टरांनी सिगरेट/ तंबाखू सोडायला सांगितले आहे.

### आता व्यसन सोडण्याची तारीख ठरवा:

खूप दूरची तारीख निवडू नका, पण अति घाईही करू नका. सुमारे एक आठवड्यानंतरची तारीख ठरवा.

- व्यसन सोडण्यासाठी स्वतःला मानसिक आणि शारीरिकदृष्ट्या तयार करा.
- या काळात सिगरेट/ तंबाखूचे प्रमाण निम्म्यावर आणा. जेव्हा जास्त तलफ येईल तेव्हा तर निश्चितच सिगरेट / तंबाखूपासून दूर राहा.
- असा दिवस ठरवा की जो कमी तणावाचा व कमी धावपळीचा दिवस असेल.
- आता ती तारीख" माझी योजना" मध्ये लिहा.

**आता जास्त तलफ येण्याची कारणे ओळखा.**

**तुम्ही सहसा जिथे धूम्रपान/तंबाखू चघळता, अशी कोणती ठिकाणे व वेळा आहेत?**

- अशा जागा व वेळा ही तुम्हाला तलफ येण्याची कारणे आहेत. ही कारणे तुम्हाला सिगरेट/तंबाखूची आठवण करून देतात.
- यामधून सर्वात जास्त तलफ देणारी ३ कारणे निवडून, ती पान १० वर "माझी योजना" मध्ये लिहा.
- अशा ठिकाणी व वेळी सिगरेट / तंबाखूचे सेवन कटाक्षाने टाळा.
- दारू, सुपारी /गुटखा, पानमसाला या पासून दूर रहा. कारण यांच्यामुळे सिगरेट / तंबाखूची जास्त तलफ येऊ शकते. शिवाय या गोष्टी आरोग्याला हानिकारक आहेत.
- तलफ आल्यास भाजलेले शेंगदाणे, वाटाणे, बडीशेप, वेलची, लवंग किंवा तत्सम पदार्थ खा.
- भरपूर पाणी प्या.

**माझी योजना**

**माझी सिगरेट/तंबाखू सोडण्याची कारणे**

.....

.....

.....

.....

**माझी सिगरेट / तंबाखू सोडण्याची तारीख**

.....

.....

**दिवस**

**महिना**

**वर्ष**

.....

**मला तलफ आणणारी ३ महत्त्वाची कारणे**

.....

.....

.....

.....

### तंबाखू सोडण्याच्या तारखेच्या १ दिवस आधी

तुम्हाला जे मानसिक आधार देऊ शकतील अशा लोकांच्या जवळ रहा.

- त्यांना सूचना देऊन ठेवा की पहिले १-२ आठवडे माझा स्वभाव थोडा चिडचिडा होऊ शकतो
- तुमच्याशी वागताना त्यांना सहनशीलतेने /सबुरीने घ्यायला सांगा.
- त्यांना हे ही सांगून ठेवा की या कठीण दिवसात तुम्हाला त्यांच्याकडून मदतीची, सहानुभूतीची व पाठिंब्याची गरज आहे.
- ते लोक तुम्हाला कशी मदत करू शकतील हे त्यांना सांगा.

### तंबाखू सेवन सोडण्याचा दिवस

- त्या दिवशी तुमच्या जवळच्या सर्व सिगरेटी व तंबाखू फेकून द्या.
- या विशेष दिवसाची सुरुवात सकाळी लवकर फिरायला जाऊन करा.
- नाशत्याच्या वेळी नेहमीच्या ठिकाणी न बसता दुसरीकडे बसा
- मोकळे बसू नका. मन कामात गुंतवून ठेवा.
- जेव्हा तलफ येईल तेव्हा भाजलेले शेंगदाणे, चना, वाटाणे, बडीशेप, वेलची, लवंग किंवा या प्रकाराचे पदार्थ खा.
- सिगरेट / तंबाखू सोडल्याबद्दल स्वतःलाच असे काहीतरी बक्षीस द्या की हा दिवस कायम लक्षात राहील.

### व्यसन सोडल्यानंतरचा पहिला आठवडा

या काळात होणा-या त्रासदायक परिणामांना कसे तोंड द्याल ?

**तंबाखूची तलफ :**

व्यसन मुक्तीचे फायदे आठवा, ४ – ५ मिनिटे थांबा, दीर्घ श्वास घ्या किंवा फिरायला जा, तलफ नाहीशी होईल.

**भूक :**

नियमित जेवण खा. भुकेला कधीकधी तंबाखूची तलफ समजली जाते.

**मिठाई/गोड पदार्थ खाण्याची तलफ:**

फळे खा, पेरू, केळी, मनुका (किसमिस) इत्यादि

**चिडचिडेपणा :**

त्या ठिकाणापासून दूर जा. दीर्घ श्वास घ्या, व्यायाम करा. दुस-यांना जरा सहनशीलतेने / सबुरीने घ्यायची विनंती करा.

**डोकेदुखी :**

शांत बसून मनन, चिंतन करा. गरम पाण्याने स्नान करून पहा.

**बद्धकोष्टता :**

जास्त फळे, भाजीपाला, भाकरी/पोळी खा. भरपूर पाणी प्या.

### व्यसन सोडल्यानंतरचा दूसरा आठवडा

#### उत्तेजक:

उत्तेजकांना सामोरे जाण्यासाठी तयार राहण्याची योजना करा.

#### तंबाखूची तलफ :

मागच्या आठवड्यासारखीच तंबाखूची तलफ तीव्र असू शकते, परंतु आता ती कमी वेळा येईल आणि लवकर निघून जाईल.

#### जेवण :

अन्नाची/जेवणाची चव चांगली येईल.

#### आत्मविश्वास :

तुमचा आत्मविश्वास वाढलेला असेल.

तीव्र इच्छाशक्ती व काही कोशल्य यांचा उपयोग करून तुम्ही पहिला आठवडा निभावून नेला, त्यांचाच उपयोग पुढे करत रहा.

### सिगरेट/ तंबाखूमुक्त राहण्यासाठी सूचना

- जर तुम्ही दोन आठवडे तंबाखूपासून मुक्त आहात, तर तुम्हाला माहित आहे की तुम्ही या व्यसनावर मात करू शकता! त्याच यशस्वी धोरणांसह दिनचर्या सुरू ठेवा.
- तुम्हाला भुरळ (मोह) घालू शकतील अशा परिस्थितींसाठी आधीच उपाय योजना ठरवून ठेवा.
- जेव्हा मनावर ताण येईल तेव्हा हे आठवा की सिगरेट/ तंबाखू मुळे प्रश्न सुटत नाहीत. अशावेळी दुस-या कशात तरी मन गुंतवा.
- सिगरेट/ तंबाखू सोडल्याने वाचणारा पैसा एका काचेच्या भांड्यात साठवत जा. त्या पैशातून काय विकत घेता येईल याचा विचार करा.

#### चूक झालीच तर...

- एकदा सुद्धा चूक होऊ देऊ नका. पण समजा चूक झालीच व तुम्ही पुन्हा सिगरेट/तंबाखूकडे वळलात तर चूक सुधारून लगेच योग्य मार्गावर या.
- निराश होऊन स्वतःला दोष देत बसू नका.
- उरली सुरली सिगरेट/तंबाखू फेकून द्या
- काहीजणांना पहिल्याच प्रयत्नात यश येते, परंतु बहुतेकांना कमीत कमी दोनदा तरी प्रयत्न करावे लागतात.

### तुमचे यश साजरे करा

- तुम्ही सलग ३ आठवडे सिगरेट/तंबाखूपासून दूर राहू शकलात तर आपल्या जवळच्या लॉकाबरोबर त्याचा आनंद साजरा करा- तुम्ही जे पैसे वाचवले आहेत ते यासाठी वापरू शकता.
- असाच एक महिना पूर्ण करा व प्रतिज्ञा करा की सिगरेट/ तंबाखूला पुन्हा हात लावणार नाही.
- ज्याना सिगरेट/तंबाखू सोडायची आहे त्यांना मदत करा.
- प्रत्येक महिन्याच्या सुरुवातीला तुमचा निश्चय पुन्हा पक्का करा.
- प्रतिज्ञा करा की, तंबाखूचे पुन्हा कुठल्याही प्रकारे सेवन करणार नाही.
- तंबाखूचे दातांवरील सर्व डाग काढून टाकण्यासाठी दंतवैद्याकडून दात स्वच्छ करा.

### सिगरेट/ तंबाखूमुळे होणारे गंभीर धोके

हृदयविकार	-----	धूम्रपान/तंबाखू चघळणे किंवा दातांवर लावणे
जुनाट खोकला	-----	धूम्रपान
क्षयरोग (टी. बी.)	-----	धूम्रपान
फुफ्फुसाचा कॅन्सर	-----	धूम्रपान
इतर कॅन्सर	-----	कोणत्याही प्रकारचे तंबाखूचे व्यसन
मध्यम वयातील	-----	सिगरेट/तंबाखू वापरणा-यांमध्ये आकस्मित मृत्यू याची शक्यता
आकस्मित मृत्यू		अधिक असते.

### सिगरेट/तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे फायदे

#### सिगरेट/ तंबाखूचे सेवन सोडल्याने तुम्हाला कसा फायदा होईल?

- लगेचच सुरुवातीपासून चांगले वाटायला लागेल.
- जास्त हरूप येईल, उत्साही वाटेल.
- तोंडाला येणारा सिगरेट/तंबाखूचा वास जाईल.
- आरोग्याला होणारा धोका कमी होईल.
- आयुष्यमान वाढेल.
- तुमच्या सिगरेटच्या धुरामुळे आणि तंबाखूच्या थुंकीमुळे इतरांना होणारा धोका टळेल.

### निरोगी आरोग्याचा मंत्र

- तुमच्या निवासस्थानाजवळ किंवा कामाच्या ठिकाणाजवळील मोकळ्या जागेत दररोज ३०-४० मिनिटे (किंवा २० मिनिटे दोन वेळा) चाला किंवा तुमच्या कामाच्या ठिकाणी चालत जाण्याच्या मार्गाचा अवलंब करा.
- दिवसभरात प्रार्थना/ध्यानासाठी थोडा वेळ काढा.
- तुमच्या रोजच्या आहारात अधिक कच्च्या भाज्या आणि फळांचा समावेश करा.
- तुमच्या रोजच्या आहारात तेल आणि इतर चरबीयुक्त पदार्थ, मीठ आणि साखरेचे प्रमाण कमी करा.
- तुम्ही सायकल किंवा मोटारसायकल चालवत असाल तर हेल्मेट घाला.
- एड्स प्रतिबंधासाठी सार्वजनिक आरोग्य संदेश आणि तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याचे अनुसरण करा.
- इतरांना कोणत्याही स्वरूपात तंबाखूचा वापर थांबवण्यासाठी मदत करा.
- दुसऱ्यांचे शुभ चिंतावे, सर्वांशी गोड बोलावे व आचरण शुद्ध असावे.
- त्याने तुम्हाला मनः शांती व आरोग्य मिळेल.



ओ. वेळापत्रक अनुसूची

शाळांसाठी तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज कार्यक्रमाचा कालावधी

"तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" स्वयं-मदत पुस्तिका

विषय आणि कालावधी	घटक	घटक	घटक	घटक	घटक	घटक	देखरेख सामायिक करा आणि उपलब्धीचा उत्सव साजरा करा
विषय-१ पहिला महिना	<p>शाळा तंबाखू मुक्त धोरण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शाळेत तंबाखूमुक्त धोरणाचे पुनरावलोकन करा</li> <li>वॉल पेंटिंग काढली आहेत का धोरणे सूचना फलकावर लावा</li> </ul>	<p>शिक्षकांसाठी सामूहिक चर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शिक्षकांसोबत चर्चा आयोजित करा</li> <li>तंबाखू मुक्त शिक्षक- तंबाखू मुक्त समाज बंदल संकल्पना प्राप्त करणे.</li> <li>शिक्षक आदर्श स्वरूपात आपल्या जीवनामध्ये तंबाखू वापराचे दुष्परिणाम</li> </ul>	<p>शिक्षकांसाठी तंबाखू प्रतिबंधक समर्थन</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तंबाखू सोडण्यासाठी राष्ट्रीय टेलिफोनिक संपर्क क्रमांक संबंधित परिशिष्ट 'के' ला लावा.</li> <li>प्रत्येक शिक्षकाला एक 'व्यसन सोडा पुस्तिका' परिशिष्ट 'एन' द्या.</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>पोस्टर्स/वॉल पेंटिंग</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तीन वॉल पेंटिंग लावा.</li> <li>तंबाखू मध्ये आढळणारे रसायने</li> <li>शाळा तंबाखू - मुक्त धोरण</li> <li>तंबाखू निषेध चिन्ह</li> <li>विषय १ चा पोस्टर प्रदर्शित करा</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>शिक्षकांसाठी तंबाखू मुक्त सामूहिक चर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम</li> <li>धूम्रविरहित तंबाखू आणि अप्रत्यक्ष धूम्रपानाचे धोके</li> <li>तंबाखूमध्ये आढळणारे हानिकारक रसायने</li> <li>गैरसमज आणि तथ्य</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>शिक्षकांसाठी तंबाखू मुक्त धोरण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वॉल पेंटिंग पूर्ण करा.</li> <li>पुनरावलोकन करा कि तंबाखू मुक्त शिक्षक - तंबाखू मुक्त समाज हे सामूहिक परिचर्चा मध्ये</li> <li>सरकारी प्रयत्नांचे समर्थन कसे करतात</li> <li>आवश्यकतेनुसार शाळेतील तंबाखू नियंत्रण धोरणांबद्दल शिक्षक, विद्यार्थी आणि पाहुण्यांना आठवण करून द्या.</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>पोस्टर्स/वॉल पेंटिंग</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विषय १ चे पुनरावलोकन पूर्ण करा आणि व्हॉट्सअॅपद्वारे गटाला पाठवा.</li> <li>पुढील बैठक /चर्चेसाठी पेपरची प्रत सोबत घेऊन येणे.</li> </ul>
विषय-२ दूसरा महिना	<p>शाळा तंबाखू मुक्त धोरण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शाळेत तंबाखूमुक्त धोरणाचे पुनरावलोकन करा कि तंबाखू मुक्त शिक्षक - तंबाखू मुक्त समाज हे सामूहिक परिचर्चा मध्ये</li> <li>सरकारी प्रयत्नांचे समर्थन कसे करतात</li> <li>आवश्यकतेनुसार शाळेतील तंबाखू नियंत्रण धोरणांबद्दल शिक्षक, विद्यार्थी आणि पाहुण्यांना आठवण करून द्या.</li> </ul>	<p>शिक्षकांसाठी तंबाखू प्रतिबंधक समर्थन</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम</li> <li>धूम्रविरहित तंबाखू आणि अप्रत्यक्ष धूम्रपानाचे धोके</li> <li>तंबाखूमध्ये आढळणारे हानिकारक रसायने</li> <li>गैरसमज आणि तथ्य</li> </ul>	<p>शिक्षकांसाठी तंबाखू मुक्त सामूहिक चर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तंबाखू सोडण्यासाठी राष्ट्रीय टेलिफोनिक संपर्क क्रमांक संबंधित परिशिष्ट 'के' ला लावा.</li> <li>प्रत्येक शिक्षकाला एक 'व्यसन सोडा पुस्तिका' परिशिष्ट 'एन' द्या.</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>पोस्टर्स/वॉल पेंटिंग</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विषय १ च्या व्यतिरिक्त</li> <li>विषय २ संबंधीचा पोस्टर प्रदर्शित करा.</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>शिक्षकांसाठी तंबाखू मुक्त सामूहिक चर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम</li> <li>धूम्रविरहित तंबाखू आणि अप्रत्यक्ष धूम्रपानाचे धोके</li> <li>तंबाखूमध्ये आढळणारे हानिकारक रसायने</li> <li>गैरसमज आणि तथ्य</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>शिक्षकांसाठी तंबाखू मुक्त धोरण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वॉल पेंटिंग पूर्ण करा.</li> <li>पुनरावलोकन करा कि तंबाखू मुक्त शिक्षक - तंबाखू मुक्त समाज हे सामूहिक परिचर्चा मध्ये</li> <li>सरकारी प्रयत्नांचे समर्थन कसे करतात</li> <li>आवश्यकतेनुसार शाळेतील तंबाखू नियंत्रण धोरणांबद्दल शिक्षक, विद्यार्थी आणि पाहुण्यांना आठवण करून द्या.</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>पोस्टर्स/वॉल पेंटिंग</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विषय २ चे पुनरावलोकन पूर्ण करा आणि व्हॉट्सअॅप / व्यक्तिद्वारे गटाला पाठवा</li> <li>पुढील बैठक /चर्चेसाठी पेपरची प्रत सोबत घेऊन येणे .</li> <li>मासिक बैठक दरम्यान अन्य मुख्याध्यापक आणि गट सोबत यश आणि अडचणी सामायिक करा.</li> </ul>
विषय-३ तिसरा महिना	<p>शाळा तंबाखू मुक्त धोरण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शाळेत तंबाखूमुक्त धोरणाचे पुनरावलोकन करा कि तंबाखू मुक्त शिक्षक - तंबाखू मुक्त समाज हे सामूहिक परिचर्चा मध्ये</li> <li>सरकारी प्रयत्नांचे समर्थन कसे करतात</li> <li>आवश्यकतेनुसार शाळेतील तंबाखू नियंत्रण धोरणांबद्दल शिक्षक, विद्यार्थी आणि पाहुण्यांना आठवण करून द्या.</li> </ul>	<p>शिक्षकांसाठी तंबाखू मुक्त सामूहिक चर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तंबाखू सोडण्यासाठी राष्ट्रीय टेलिफोनिक संपर्क क्रमांक संबंधित परिशिष्ट 'के' ला लावा.</li> <li>प्रत्येक शिक्षकाला एक 'व्यसन सोडा पुस्तिका' परिशिष्ट 'एन' द्या.</li> </ul>	<p>शिक्षकांसाठी तंबाखू मुक्त सामूहिक चर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम</li> <li>धूम्रविरहित तंबाखू आणि अप्रत्यक्ष धूम्रपानाचे धोके</li> <li>तंबाखूमध्ये आढळणारे हानिकारक रसायने</li> <li>गैरसमज आणि तथ्य</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>पोस्टर्स/वॉल पेंटिंग</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विषय ३ संबंधीचा पोस्टर प्रदर्शित करा.</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>शिक्षकांसाठी तंबाखू मुक्त सामूहिक चर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तंबाखूच्या सेवनामुळे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम</li> <li>धूम्रविरहित तंबाखू आणि अप्रत्यक्ष धूम्रपानाचे धोके</li> <li>तंबाखूमध्ये आढळणारे हानिकारक रसायने</li> <li>गैरसमज आणि तथ्य</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>शिक्षकांसाठी तंबाखू मुक्त धोरण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वॉल पेंटिंग पूर्ण करा.</li> <li>पुनरावलोकन करा कि तंबाखू मुक्त शिक्षक - तंबाखू मुक्त समाज हे सामूहिक परिचर्चा मध्ये</li> <li>सरकारी प्रयत्नांचे समर्थन कसे करतात</li> <li>आवश्यकतेनुसार शाळेतील तंबाखू नियंत्रण धोरणांबद्दल शिक्षक, विद्यार्थी आणि पाहुण्यांना आठवण करून द्या.</li> </ul>	<p>घटक</p> <p>पोस्टर्स/वॉल पेंटिंग</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विषय ३ चे पुनरावलोकन पूर्ण करा आणि व्हॉट्सअॅप / व्यक्तिद्वारे गटाला पाठवा</li> <li>पुढील बैठक /चर्चेसाठी पेपरची प्रत सोबत घेऊन येणे .</li> <li>मासिक बैठक दरम्यान अन्य मुख्याध्यापक आणि गट सोबत यश आणि अडचणी सामायिक करा.</li> </ul>

## शाळांसाठी तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज कार्यक्रमाचा कालावधी

शाळांसाठी तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज कार्यक्रमाचा कालावधी					
<b>विषय-४</b> चौथा महिना	<p>आवश्यकतेनुसार शाळेतील तंबाखू नियंत्रण धोरणाबद्दल शिक्षक, विद्यार्थी आणि पाहुण्यांना आठवण करून द्या.</p>	<p>शिक्षकांसोबत चर्चा आयोजित करा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तंबाखूचे सेवन सोडताना येणाऱ्या अडचणी</li> <li>तंबाखूचे सेवन सोडण्याचे ५ टप्पे तंबाखूचे सेवन सोडणाऱ्यांचे समर्थन कसे कराल.</li> </ul>	<p>तंबाखूचे सेवन सोडणाऱ्या शिक्षकांचा संदर्भ घ्या.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"व्यसन सोडा पुस्तिका" परिशिष्ट 'एन'</li> <li>तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी राष्ट्रीय टेलिफोनिक संपर्क क्रमांक संबंधित परिशिष्ट 'के'.</li> <li>सामूहिक चर्चा दरम्यान तंबाखू सोडण्याचे ५ टप्प्यांचे पुनरावलोकन करा.</li> </ul>	<p>मागील विषयांनं व्यतिरिक्त विषय ४ संबंधीचा पोस्टर प्रदर्शित करा.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विषय ४ चे पुनरावलोकन पूर्ण करा आणि व्हॉट्सअप / व्यक्ति द्वारे गटाला पाठवा</li> <li>पुढील बैठक / बर्चेंसाठी पेपरची प्रत सोबत घेऊन येणे .</li> <li>मासिक बैठक दरम्यान अन्य मुख्याध्यापक आणि गट सोबत यश आणि अडचणी सामायिक करा.</li> </ul>
<b>विषय-५</b> पाचवा महिना	<p>आवश्यकतेनुसार शाळेतील तंबाखू नियंत्रण धोरणाबद्दल शिक्षक, विद्यार्थी आणि पाहुण्यांना आठवण करून द्या.</p>	<p>शिक्षकांसोबत चर्चा आयोजित करा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पुनः परतणे ह्याच्याशी हाताळण्याचे मार्ग</li> <li>तंबाखूचे सेवनसाठी असणारे उत्प्रेरक आणि प्रबळ इच्छा यांच्याशी कसे सामना कराल.</li> <li>तंबाखूचे सेवन सोडण्याच्या प्रक्रियेत असणाऱ्यांचे कसे समर्थन करावे</li> </ul>	<p>तंबाखूचे सेवन सोडणाऱ्या शिक्षकांचा संदर्भ घ्या.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"व्यसन सोडा पुस्तिका"</li> <li>तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी राष्ट्रीय टेलिफोनिक संपर्क क्रमांक संबंधित परिशिष्ट 'के'.</li> </ul>	<p>मागील विषयां व्यतिरिक्त विषय ५ संबंधीचा पोस्टर प्रदर्शित करा.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विषय ५ चे पुनरावलोकन पूर्ण करा आणि व्हॉट्सअप / व्यक्ति द्वारे गटाला पाठवा</li> <li>पुढील बैठक / बर्चेंसाठी पेपरची प्रत सोबत घेऊन येणे .</li> <li>मासिक बैठक दरम्यान अन्य मुख्याध्यापक आणि गट सोबत यश आणि अडचणी सामायिक करा.</li> </ul>
<b>विषय-६</b> सहावा महिना	<p>आवश्यकतेनुसार शाळेतील तंबाखू नियंत्रण धोरणाबद्दल शिक्षक, विद्यार्थी आणि पाहुण्यांना आठवण करून द्या.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तुमची शाळा तंबाखूमुक्त असल्याचा आनंद साजरा करा</li> </ul>	<p>शिक्षकांसोबत चर्चा आयोजित करा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बचाव करणे आणि पुनः परतणे ह्याच्याशी हाताळण्याचे मार्ग</li> <li>तंबाखूला नाही बोलणे कसे सुरू ठेवाल.</li> <li>शळेत तंबाखू नियंत्रण धोरणाचा प्रभाव.</li> <li>यशचे आनंद साजरे करा.</li> </ul>	<p>तंबाखूचे सेवन सोडणाऱ्या शिक्षकांचा संदर्भ घ्या.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"व्यसन सोडा पुस्तिका"</li> <li>तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी राष्ट्रीय टेलिफोनिक संपर्क क्रमांक संबंधित परिशिष्ट 'के'.</li> </ul>	<p>मागील विषयां व्यतिरिक्त विषय ६ संबंधीचा पोस्टर प्रदर्शित करा.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विषय ६ चे पुनरावलोकन पूर्ण करा आणि व्हॉट्सअप / व्यक्ति द्वारे गटाला पाठवा</li> <li>पुढील बैठक / बर्चेंसाठी पेपरची प्रत सोबत घेऊन येणे .</li> <li>मासिक बैठक दरम्यान अन्य मुख्याध्यापक आणि गट सोबत यश आणि अडचणी सामायिक करा.</li> </ul>

# परिशिष्ट

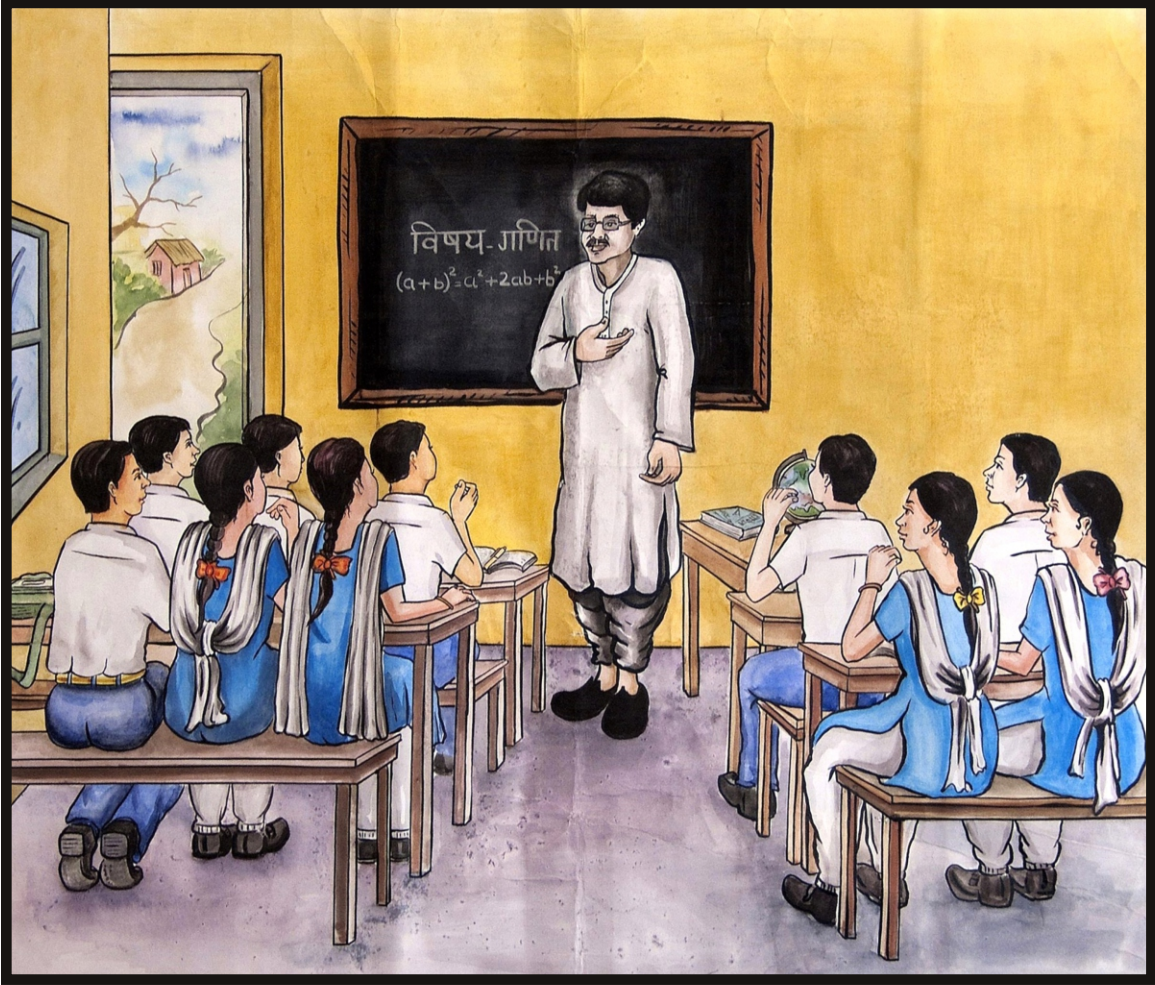


“तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज”

"तंबाखू मुक्त शिक्षक-तंबाखू मुक्त समाज" स्वयं-मदत पुस्तिका



मी एक शिक्षक आहे  
मी तंबाखूचे सेवन करत नाही



माझ्यासारखे आदर्श बना

पोस्टर क्रमांक १ डाउनलोड करण्यासाठी खालील बारकोड स्कॅन करा.



**QR Scanner**



# तंबाखू सेवन करणाऱ्याचे शरीर



**मेंदू**

- तंबाखूच्या सेवनामुळे मेंदूचे आघात होऊ शकतात.
- निकोटीन सतर्कता आणि अल्पकालीन स्मरण शक्ती वाढवते.
- निकोटीन, कार्बन मोनॉक्साईड आणि इतर रसायने रक्तवाहिन्यांचे नुकसान करतात, ज्यामुळे रक्त गोठते.
- तंबाखूमध्ये आढळणारी रसायने व्यासनाधीन करणारी असतात.

**फुफ्फुस**

- तंबाखूच्या सेवन हे कर्करोगामुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमुख कारण आहे. दहापैकी नऊ फुफ्फुसाचा कर्करोग तंबाखूच्या सेवनामुळे होतात.
- तंबाखूमध्ये आढळणारी रसायने फुफ्फु -साचा ऊर्तीचे नुकसान करतात. तंबाखूच्या सेवनामुळे वायुवाहिनी आकुंचन पावतात, त्यामुळे श्वसनाचे दीर्घकालीन आजार होतात.
- धूम्रपान केल्याने दमा आणि ब्रॉकाय - टिसचा त्रास अधिक वाढतो.
- तंबाखूच्या सेवनाने टीबी होण्याचा धोका वाढतो.

**पोट**

- पोटाचा कर्करोग हा जगातील दुसरा सर्वव्यापी कर्करोग आहे. तंबाखूच्या सेवनामुळे पोटाचा कर्करोग आणि आतड्यांसंबंधी अल्सर होण्याचा धोका वाढतो.

**प्रजनन प्रणाली**

- तंबाखूच्या सेवनाने स्त्री आणि पुरुष दोघांची प्रजनन क्षमता कमी होते.
- तंबाखूच्या सेवनाने पुरुषांमधील शुक्राणूंच्या गुणवत्तेवर परिणाम होतो, शुक्राणूंची संख्या कमी होते आणि वार्याचे प्रमाण कमी होते.
- धूम्रपान शुक्राणू विकृत करू शकते आणि डीएनएल नुकसान पोहोचवू शकते.
- धूम्रपान पुरुषांमध्ये उत्तेजना कमी करण्याचा धोका वाढवते.
- तंबाखूच्या सेवनाने महिलांमध्ये गर्भाशयाचा कर्करोगाचा धोका वाढतो.

**डोळा**

- तंबाखूच्या सेवनाने डोळ्यांच्या मागील भागाला अपरिवर्तनीय हानी होते.
- मोतीबिंदू होण्याची शक्यता वाढवते. ही अशी स्थिती आहे ज्यामुळे अंधत्व येऊ शकते.
- तंबाखूतील काही रसायने जसे की अमोनिया आणि फॉर्मल्डिहाइड डोळ्यांमध्ये जळजळ निर्माण करतात.

**तोंड आणि घसा**

- तंबाखूच्या सेवनाने हे तोंड आणि घशाच्या कर्करोगाचे मुख्य कारण आहे.
- तंबाखू चघळल्याने सब-म्युकस फायब्रोसिस होतो (कर्करोगपूर्व स्थिती) जी खूप वेदनादायक स्थिती असते.
- धूम्रपानामुळे घशाचा कर्करोग होतो.
- धूम्रपान आणि तंबाखू चघळल्याने श्वासाची दुर्गंधी, दातांवर डाग आणि हिरड्याचे आजार होतात.

**हृदय**

- तंबाखूच्या हृदयविकाराचा झटका (हार्ट अटॅक) आणि छातीतील वेदना (एंजिना) होण्याचा धोका वाढतो.
- तंबाखूमध्ये आढळणारी रसायने रक्त वाहिन्या अरुंद करून नुकसान करतात आणि रक्त गोठण्याची प्रक्रिया वाढवतात.
- सिगारेट आणि बिडीमध्ये आढळणाऱ्या कार्बन मोनॉऑक्साईड हृदयापर्यंत ऑक्सिजन पोहोचण्याचे प्रमाण कमी करतात.
- निकोटीन हृदय गती आणि रक्तदाब (ब्लेड प्रेशर) वाढवते.

**गर्भवती महिला**

- तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या गर्भवती महिलांच्या गर्भाचे वजन कमी होते.
- तंबाखूच्या वापरामुळे मुदतपूर्व प्रसूती आणि मृत बाळांच्या जन्माची शक्यता वाढते.

**बाह्य रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग**

- धूम्रपानामुळे पायाच्या धमन्या, शिरा आणि मज्जातंतूंना त्रंग आणि सूज येते त्यामुळे रक्तप्रवाह मोठ्या प्रमाणात कमी होतो, अगदी बाधित पाय कापावाही लागतो.

पोस्टर क्रमांक २ डाउनलोड करण्यासाठी खालील बारकोड स्कॅन करा.



**QR Scanner**



# तंबाखूला सोडण्यासाठी कौटुंबिक प्रेरणा



तुम्हाला माहित आहे का तंबाखूमुळे भविष्यात तुमचे नुकसान होऊ शकते ?

पण आता तुम्हाला माहिती आहे का हे तुम्हाला  
आणि तुमच्या कुटुंबालाही नुकसान पोहचवत आहे ?

या प्रकल्पातून तुम्ही तंबाखू सोडायला शिका

पोस्टर क्रमांक ३ डाउनलोड करण्यासाठी खालील बारकोड स्कॅन करा.



**QR Scanner**



पोस्टर क्रमांक ४



# तंबाखूला नकार कसा द्यायचा ?



मास्तर तुमच्यासाठी  
खैनीचा अखखा गुच्छा  
आणला आहे.



अरे रामू, ह्याला लांब फेकून दे, तूझतक्या लवकर  
विसरलास की तुझ्या भावाला ह्यामुळे कॅन्सर  
झाला होता.

## तंबाखू सोडल्याचा अभिमान बाळगा

या प्रकल्पातून तुम्ही तंबाखू सोडायला शिका



**Healis**  
Sekhsaria Institute for Public Health



**Dana-Farber**  
Cancer Institute



**HARVARD**  
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

पोस्टर क्रमांक ४ डाउनलोड करण्यासाठी खालील बारकोड स्कॅन करा.



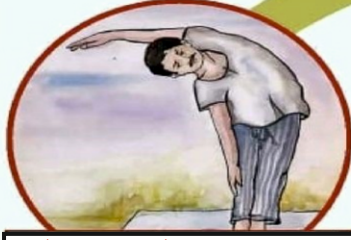
**QR Scanner**



पोस्टर क्रमांक ५



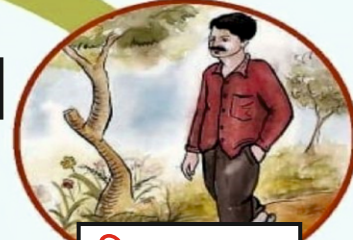
तुम्ही तंबाखू सेवन करण्याबद्दल  
विचार करत आहात का ?



योगा करणे (चक्रासन)



योगा करणे (पद्मासन)



फिरायला जा



जास्त पाणी प्या



काही (बडीशेप, लवंगा इत्यादि) खा



थंड पाण्याने चेहरा धुवा

त्याऐवजी  
हे करा



**Healis**  
Sekhsaria Institute for Public Health



**Dana-Farber**  
Cancer Institute



**HARVARD**  
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

पोस्टर क्रमांक ५ डाउनलोड करण्यासाठी खालील बारकोड स्कॅन करा.



**QR Scanner**

# तंबाखू मुक्त कुटुंब



## निरोगी आणि आनंदी जीवन !

पोस्टर क्रमांक ६ डाउनलोड करण्यासाठी खालील बारकोड स्कॅन करा.



**QR Scanner**





