

# प्रशिक्षण पुस्तिका तंबाकू के दुष्प्रभावो के बारे में बच्चों में जागरूकता निर्माण करना

संकल्पना -

डॉ. गौरवी मिश्रा, एम. डी.

डॉ. शर्मिला पिंपळे, एम. डी.

श्रीमती. परिशी मजमुदार, एम. एस. डब्ल्यू.

बुरी आदतों को  
**कुचल डालो**



टाटा स्मारक केंद्र  
कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

प्रकाशन क्रमांक - 5B/2020

प्रशिक्षण पुस्तिका-  
तंबाकू के दुष्प्रभाव के विषय में  
बच्चों में जागरूकता

## कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

### DEPARTMENT OF PREVENTIVE ONCOLOGY

भारत में 2018 में ग्लोबोकेन (GLOBOCAN 2018) के सर्वे अनुसार अनुमानित रूप में लगभग 11,57,294 नये कर्करोग रुग्ण, 7,84,821 मृत कर्करोगी और 22,58,208 कर्करोगग्रस्त मरीज पाए गये। भारतीयों में मुख्य रूप से स्तन, होठ, मुँह, गर्भाशयमुख, फेफड़े और पेट ऐसे पाच कर्करोग पाए जाते हैं। भारतीय लोगों में पाए जानेवाले कर्करोग में स्तन, होठ, मुँह का कर्करोग, गर्भाशयमुख कर्करोग का प्रमाण 32.8% है। कर्करोग की जल्द जाँच और निदान करके, पुर्वावस्था में रहेत ही इलाज किया जा सकता है। जिससे कैंसर से होने वाली मृत्यु में काफी कमी लाई जा सकती है।

विकासशील देशों पर विशेषतः भारत पर कर्करोग का अधिकतम बोझ होने का असली कारण यह है की 70% से अधिक मरीजों के निदान देर से होते हैं और बढी हुई अवस्था में कर्करोग पहचानने पर इलाज के लिए भेजा जाता है। कर्करोग की वेदना और पीडा तो रुग्ण और उसके परिवारवालों को भुगतनी ही पडती है। साथ ही यह बिमारी आर्थिक रूप से भी परिवार को तोड देती है। सहज प्रतिबंधात्मक उपाय और नियमित जाँच से यह मृत्यु प्रमाण बडे पैमाने में कम हो सकता है और आरोग्य के अन्य फायदे भी हो सकते हैं। कर्करोग की प्रतिबंध और जल्द निदान के मुख्य उद्देश्य से टाटा स्मारक रुग्णालय ने मार्च 1993 साल में कर्करोग प्रतिबंधक विभाग शुरु किया। तब से, कर्करोग प्रतिबंधक विभाग, कर्करोग की जागरुकता, कर्करोग के रोकथाम की पुष्टी और प्रारंभिक निदान के फायदे विषय में जनजागृती बढा रहा है। जैसे-जैसे कर्करोग के बारे में जागरुकता का स्तर बढेगा वैसे वैसे स्वस्थ्य जीवन के लिए जल्द निदान का प्रमाण बढेगा और इसके परिणामस्वरूप, देश का कर्करोग का बोझ कम होना शुरु होगा।

कर्करोग प्रतिबंधक विभाग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल - मुंबई, कर्करोग प्रतिबंध, जाँच और निदान (IND 59), क्षेत्र SEARO, के लिए सन 2002 से WHO के सहयोगी केंद्र के रूप में नियुक्त किया गया है। इस विभाग के पाँच प्रमुख कार्य हैं:

- सूचना, शिक्षा और संचार (IEC)
- चिकित्सीय और समुदाय-आधारित, अवसरवादी जाँच
- स्वास्थ्य मानव विकास
- विज्ञापन, एन.जी.ओ प्रशिक्षण और नेटवर्कींग
- संशोधन

कर्करोग प्रतिबंधक विभाग का पता : तीसरी मंजिल, सर्विस ब्लॉक बिल्डिंग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, परेल, मुंबई - 400012, संपर्क : +91-22-24154379, ई-मेल : preventive@tmc.gov.in



# प्रशिक्षण पुस्तिका- तंबाकू के दुष्प्रभाव के विषय में बच्चों में जागरूकता

**डॉ. गौरवी मिश्रा, एम.डी.**

प्रोफेसर अॅन्ड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

**डॉ. शर्मिला पिंपळे, एम.डी.**

प्रोफेसर अॅन्ड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

**श्रीमती. परिशी मजमुदार, एम.एस.डब्लू**

वैद्यकीय समाजसेविका, कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

**अंशुमन गुप्ता,**

स्पष्टीकरणात्मक चित्रण

प्रकाशन क्रमांक – 5B

2020

टाटा मेमोरियल सेंटर

प्रिक्वेंटीव ऑन्कोलॉजी विभाग

मुंबई - 400012, भारत.

**प्रकाशक:**

कर्करोग प्रतिबंध विभाग  
टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल

© कर्करोग प्रतिबंध विभाग, 2020

**वितरक :**

कर्करोग प्रतिबंध विभाग

कर्करोग प्रतिबंध विभाग ([preventive@tmc.gov.in](mailto:preventive@tmc.gov.in))

प्रकाशक को कॉपीराइट का संरक्षण प्राप्त है। इस पुस्तक की प्रतिलिपि बनाना, इसे किसी वेबसाइट पर पोस्ट करना या बिना अनुमति के किसी अन्य माध्यम से वितरित करना अवैध है। पूर्ण अथवा आंशिक रूप में पुनः प्रकाशन या अनुवाद के लिए, प्रकाशकों को आवेदन दिया जाना चाहिए।

## विषय-सूची

प्रस्तावना .....	7
आभार .....	9
पृष्ठभूमी .....	11
1. तंबाकू के प्रकार .....	13
2. तंबाकू और आकर्षण .....	16
3. मित्र या शत्रु .....	17
4. फैशन और तंबाकू .....	18
5. माता-पिता और शिक्षकों से सलाह .....	19
6. तंबाकू की संरचना .....	20
7. तंबाकू के उपद्रव .....	22
8. अप्रत्यक्ष धूम्रपान .....	24
9. तंबाकू के रूप में शैतान .....	26
10. स्वास्थ्य का मूल्य .....	29
11. तंबाकू मुक्त समाज के लिए एकजुट हों .....	33
12. निष्कर्ष .....	36
13. संदर्भ .....	37



## प्रस्तावना

भारत कर्करोग, मधुमेह, हृदय रोगों और दिल के दौरों (NPCDCS) की रोकथाम और नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम के रूप में अग्रेसर है। स्वास्थ्यसेवा राज्य की जिम्मेदारी है, विभिन्न राज्य कार्यान्वयन के विभिन्न चरणों में हैं। कर्करोग नियंत्रण कार्यक्रम को शुरू करने के लिए राज्य सरकार को निर्देश हैं। तंबाकू की पहचान मृत्यु और बीमारी के कारण के रूप में की गई है जो पूरी तरह से रोकी जा रही है। भारत ने 2007 - 08 में 11 वीं पंचवर्षीय योजना के तहत राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम का शुभारंभ किया। हालांकि, राज्य स्वास्थ्य सेवा विभाग के कर्मचारियों को कर्करोग जागरूकता या आम कर्करोग जाँच करने के लिए प्रशिक्षित नहीं किया गया है। टाटा मेमोरियल अस्पताल में कर्करोग प्रतिबंधक विभाग स्वास्थ्य सेवाओं के कर्मचारियों को प्रशिक्षित करने में सक्रिय रूप से लगा हुआ है। यह पुस्तिका तंबाकू का उपयोग एवं कर्करोग की रोकथाम और नियंत्रण के लिए जागरूकता सत्र आयोजित करने के लिए रुग्णसेवा कर्मचारी, मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (ASHAs), सहायक नर्स मिडवाइफरी (ANMs), आंगनवाड़ी कार्यकर्ता (AWWs), प्राथमिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (PHWs), सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकों (CHVs) इन सरकारी और निजी कर्मचारियों को मार्गदर्शन करेगी। हमारा इरादा इस पुस्तिका का अधिक से अधिक भारतीय भाषाओं में अनुवाद करना है, ताकि इसका व्यापक रूप से उपयोग किया जा सके।

डॉ. गौरवी मिश्रा और डॉ. शर्मिला पिंपळे



## आभार

लेखक इस पुस्तिका को तैयार करने में उनके बहुमूल्य और अथक योगदान के लिए कर्करोग प्रतिबंधक विभाग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल के निम्नलिखित कर्मियों का कृतज्ञतापूर्वक आभार प्रकट करते हैं:

डॉ. वसुंधरा कुलकर्णी इन्होंने इस पुस्तिका के विभिन्न संस्करणों को संपादन करने में सहायता की है।

अंशुमन गुप्ता इन्होंने इस पुस्तिका के लिए चित्ररेखाटन और मुखपृष्ठ किया है।

डॉ. क्षमा वैरागी, इन्होंने इस पुस्तिका का हिन्दी अनुवाद किया है और श्रीमती. वैष्णवी भगत, श्रीमती. अंजली साळवी इन्होंने अनुवाद के लिए सहाय्य किया है।

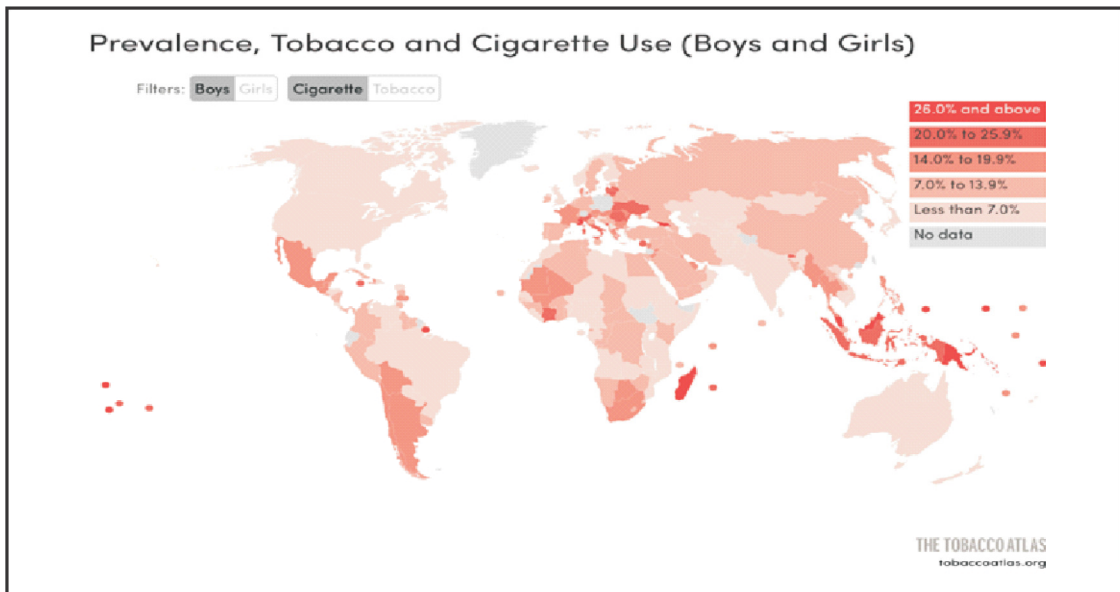
श्री. तुषार जाधव इन्होंने इस हस्तपुस्तिका की रचना, अनुवाद और टंकलेखन किया है।

हम डॉ. श्रीपाद बनावली, शिक्षाविदों के निदेशक (Director Academics), टाटा मेमोरियल सेंटर इनके इस पुस्तिका को लाने के लिए समर्थन और प्रोत्साहन के लिए बहुत आभारी हैं।



## पृष्ठभूमि

वैश्विक स्तर पर, सालाना लगभग सात मिलियन मौतें होती हैं जो तंबाकू सेवन की वजह से होती है। [1] सीमित संसाधन सुविधा होने वाले कई देशों में यह बोझ बढ़ने वाला है। यदि यह तरीका जारी रहता है तो 2030 तक तंबाकू के इस्तेमाल से 8 मिलियन लोगों की मौत हो जाएगी। [2] धूम्रपान न करने वालों की तुलना में धूम्रपान करने वाले और तंबाकू सेवनकर्ताओं की मृत्यु दस साल पहले होती है। [3] दुनिया भर में यह अनुमान लगाया जाता है कि प्रत्येक दिन 18 वर्ष से कम उम्र के लगभग 2000 लोग अपनी पहली सिगरेट पीते हैं और हर रोज़ 18 साल से कम उम्र के 300 लोग रोज़ धूम्रपान करना शुरू करते हैं। [4] युवाओं और बच्चों के बीच तंबाकू उत्पाद का उपयोग आमतौर पर किशोरावस्था के दौरान मुख्य रूप से शुरू और स्थापित हो जाता है। [5, 6] संयुक्त राज्य अमेरिका के स्कूली छात्रों और हाई स्कूल के छात्रों के बीच, यह अनुमान लगाया जाता है कि 27.1% स्कूली छात्र और 7.2% हाई स्कूल के छात्र वर्तमान में तंबाकू उत्पादों का उपयोग करते हैं [7] भारत में GATS सर्वेक्षण (2016-17) के अनुसार तंबाकू के वर्तमान वयस्क सेवनकर्ता 26.8% हैं। धूम्ररहित तंबाकू की शुरुवात की औसत आयु 18.8 वर्ष है। [8] 2009 के GYTS सर्वेक्षण के माध्यम से



## प्रशिक्षण पुस्तिका - तंबाकू के दुष्प्रभाव के विषय में बच्चों में जागरूकता

---

अनुमान लगाया गया था की 13 से 15 वर्ष की आयु के भारतीय बच्चे तंबाकू का सेवन करते हैं। 14.6% छात्र वर्तमान में तंबाकू के किसी भी रूप का उपयोग करते हैं, वर्तमान में 4.4% सिगरेट पीते हैं, 12.5% वर्तमान में तंबाकू के अन्य रूपों का उपयोग करते हैं। [9] 2006 और 2009 के सर्वेक्षणों में किए गए दोनों ग्लोबल एडल्ट टोबैको सर्वे की तुलना ने निष्कर्ष निकाला कि, दो सर्वेक्षणों के बीच छात्रों में धूम्रपान और धूम्ररहित तंबाकू के उपयोग की व्यापकता में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। तंबाकू (सिगरेट / बीड़ी) या धूम्रपान करने वाले तंबाकू और धूम्ररहित तंबाकू सेवन करने वाले लड़कों का प्रतिशत लगभग समान है जबकि धूम्रपान करने वाले तंबाकू की तुलना में लड़कियों का धूम्ररहित तंबाकू सेवन प्रतिशत काफी अधिक है। [10] दुर्भाग्य से, तंबाकू का सेवन करने वाले आधे लोग समय से पहले मर जाते हैं। खैनी और बीड़ी तंबाकू के सबसे सामान्य रूप हैं जो भारत में आसानी से उपलब्ध हैं। इस बात के पर्याप्त प्रमाण हैं कि तंबाकू के धुएँ में 7000 से अधिक रसायन होते हैं, जिनमें से सैकड़ों हानिकारक होते हैं और 70 कैसर का कारण होते हैं। [11] अपने घरके सीमित वातावरण के कारण बच्चे अप्रत्यक्ष धूम्रपान (SHS) से संक्रमित होते हैं। आमतौर पर घरों और उनके आस-पास के प्रमुख स्थान जहां बच्चे और युवा (SHS) के संपर्क में आते हैं। अप्रत्यक्ष धूम्रपान, बीमारी और विकलांगता का एक महत्वपूर्ण और रोकथाम किया जा सके ऐसा कारण है और यह एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है। अप्रत्यक्ष धूम्रपान उन वयस्कों में फेफड़ों के कैसर और हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है जो धूम्रपान नहीं करते हैं, और बच्चों में यह अचानक नवजात शिशु की मृत्यु, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और निमोनिया के जोखिम को भी बढ़ाता है। [12] दुनिया भर में, लगभग 40% बच्चे तंबाकू के धुएँ के हानिकारक और कभी-कभी घातक प्रभावों के संपर्क में हैं। कई अन्य देशों में अप्रत्यक्ष धूम्रपान के धुएँ के संपर्क में आना आम है, लेकिन दुनिया भर में समस्या की भयावहता को कम परिणामों में परिभाषित किया गया है। माता-पिता का धूम्रपान बच्चों के लिए ETS के संपर्क का सबसे आम स्रोत है, इसके अलावा स्कूल, रेस्तरां, सार्वजनिक स्थानों और सार्वजनिक परिवहन वाहनों में भी ETS के संपर्क में आते हैं। [13] बच्चों की रोगप्रतीकरक प्रणाली की अपरिपक्वता सहित कई कारणों से वयस्कों की तुलना में ETS से अधिक संक्रमित होते हैं, और बच्चों के ब्रोंकियल ट्यूब छोटे होते हैं; वे तेजी से सांस लेते हैं, और इसलिए वयस्कों की तुलना में शरीर के वजन के प्रति किलो अधिक हानिकारक रसायनों सहित साँस लेते हैं। [14] वर्तमान और भावी पीढ़ियों के तबाह होने वाले स्वास्थ्य के लिए, तंबाकू के सेवन के सामाजिक, पर्यावरणीय और आर्थिक परिणामों और तंबाकू के धुएँ के संपर्क से तुरंत बचाया जाना चाहिए। इस प्रशिक्षण पुस्तिका को प्रकाशित करने का मुख्य उद्देश्य तंबाकू का उपयोग करने के दुष्प्रभावों के बारे में बच्चों और युवाओं में जागरूकता निर्माण करना है। यह मैन्युअल तंबाकू सेवन के दुष्प्रभावों के बारे में बच्चों के बीच जागरूकता निर्माण का काम करने में वैद्यकीय कर्मचारियों के लिए एक संसाधन सामग्री के रूप में काम करेगा।



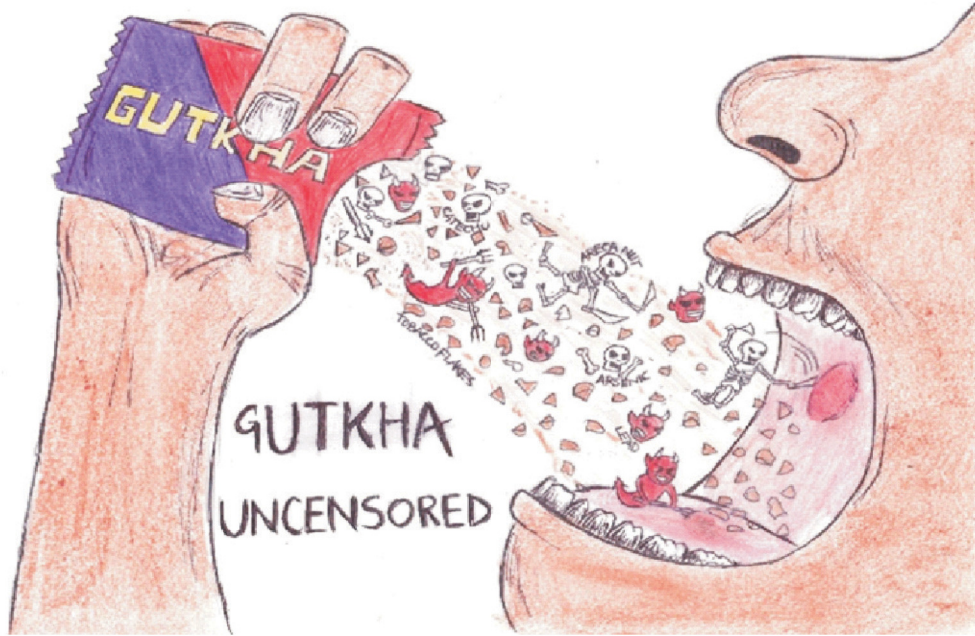
## तंबाकू के प्रकार

### तंबाकू के किन विभिन्न रूपों की आपको जानकारी हैं?

हमारे देश में तंबाकू का उपयोग विभिन्न रूपों में किया जाता है। इसका उपयोग धूम्रपान, चबाने वाला, दांतों पर लगाने और यहां तक कि नाक के माध्यम से साँस लेने में भी किया जाता है।

धूम्रपान के रूप में जो आमतौर पर इस्तेमाल किए जाते हैं, वे हैं सिगरेट, बिडी और हुक्का। खैनी, तंबाकू के साथ पान, गुटका और मावा यह तंबाकू के लोकप्रिय चबाने के प्रकार हैं। तंबाकू मशरी, गुल और तंबाकू के पेस्ट के रूप में दांतों पर लगाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

किसी भी मात्रा में सभी प्रकार के तंबाकू हानिकारक हैं। कुछ लोग खुदको सही ठहराने की कोशिश करते हैं कि वे जिस तंबाकू का उपयोग करते हैं, वह हानिकारक नहीं है। साथ ही उन्हें लगता है कि यदि वे सीमित मात्रा में तंबाकू का उपयोग करते हैं, तो यह उनके लिए हानिकारक नहीं होगा। तंबाकू के उपयोग के लिए कोई सुरक्षित रूप या सीमा नहीं है।



## गुटखा

---

क्या आप बता सकते हैं कि तंबाकू के कौन से रूप बच्चों में लोकप्रिय हैं?

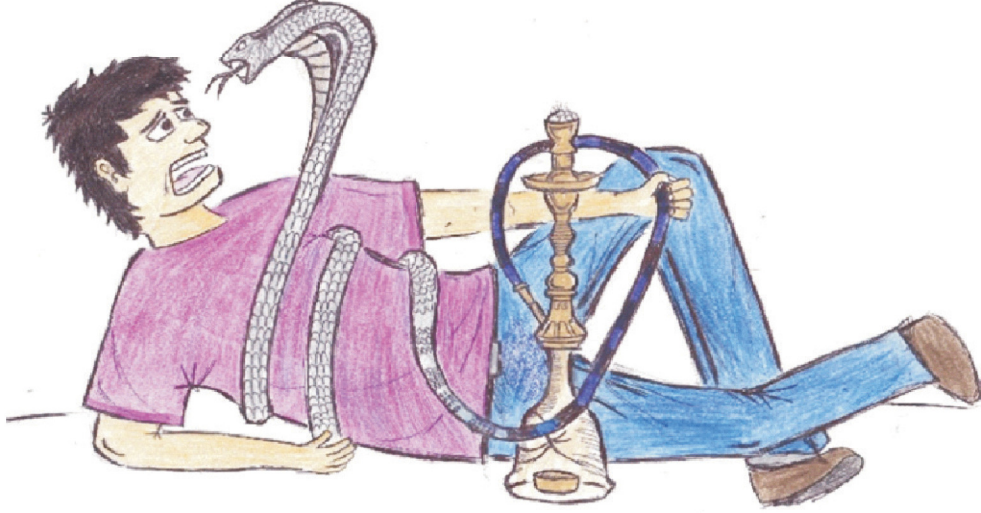
आप इस तस्वीर में क्या देखते हैं?

गुटखा तंबाकू के उन रूपों में से एक है, जिसे बच्चे इस्तेमाल करना पसंद करते हैं।

क्या आप कह सकते हैं कि ऐसा क्यों है?

गुटखा सस्ता, आसानी से उपलब्ध, ले जाने में आसान और छिपाने में आसान है और इसलिए बच्चों को गुटखा का उपयोग करना सुविधाजनक लगता है। गुटखा पाउच की आकर्षक दिखावे से मूर्ख मत बनो क्योंकि इसमें बहुत सारे नुकसान पहुंचाने वाले हानिकारक रसायन हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। भारत के अधिकांश राज्यों ने अब गुटखा और पान मसाला पर प्रतिबंध लगा दिया है।

finshuman



## हुक्का

---

क्या आपने हुक्का बार के बारे में सुना है?

वास्तव में, इसके बारे में एक बॉलीवुड फिल्म गीत भी था।

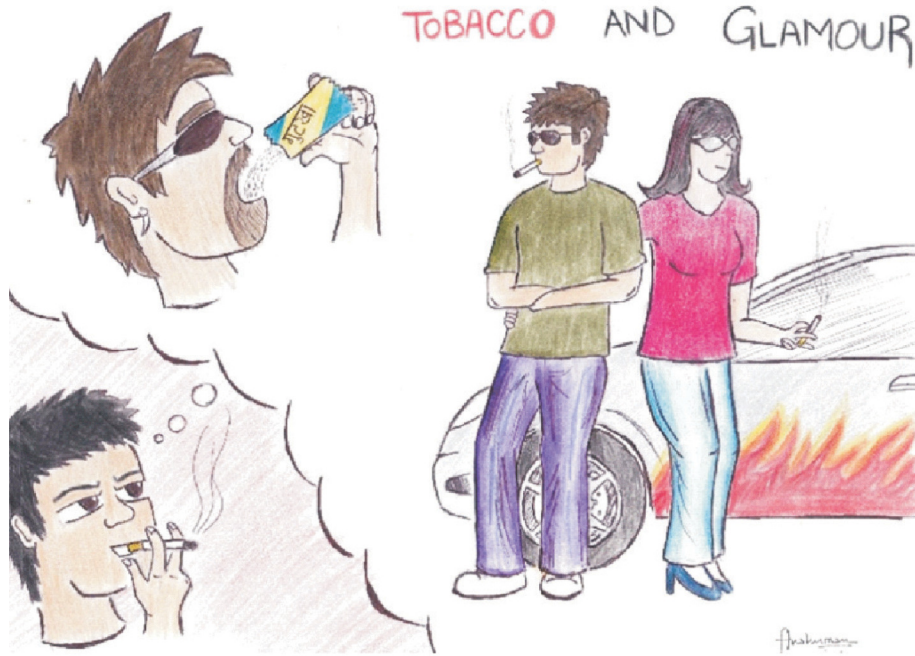
क्या आपको याद है कि फिल्म में कौन सा अभिनेता गाना गा रहा था?

क्या आप कह सकते हैं कि हुक्का बार या पब के बारे में क्या खास है?

क्या हुक्का पार्लरों पर प्रतिबंध लगाना सही है जब की वे युवाओं में इतने लोकप्रिय हैं?

हां, इस पर प्रतिबंध लगाना सही है! कई लोगों को लगता है कि हुक्का में तंबाकू नहीं होता है और वे हुक्का पीते हैं क्योंकि वे इसके विभिन्न स्वादों का आनंद लेते हैं। लेकिन तथ्य यह है कि हुक्के में तंबाकू और इसके सभी हानिकारक रसायन होते हैं। हुक्का किसी भी तंबाकू के अन्य रूप जितना ही हानिकारक है।

आप तस्वीर में क्या देखते हैं? यह आदमी जो हुक्का पी रहा है वह जहरीले सांप जितना खतरनाक है। आदमी अब सांप के चंगुल में है और आप कल्पना कर सकते हैं कि सांप आदमी को क्या कर सकता है।



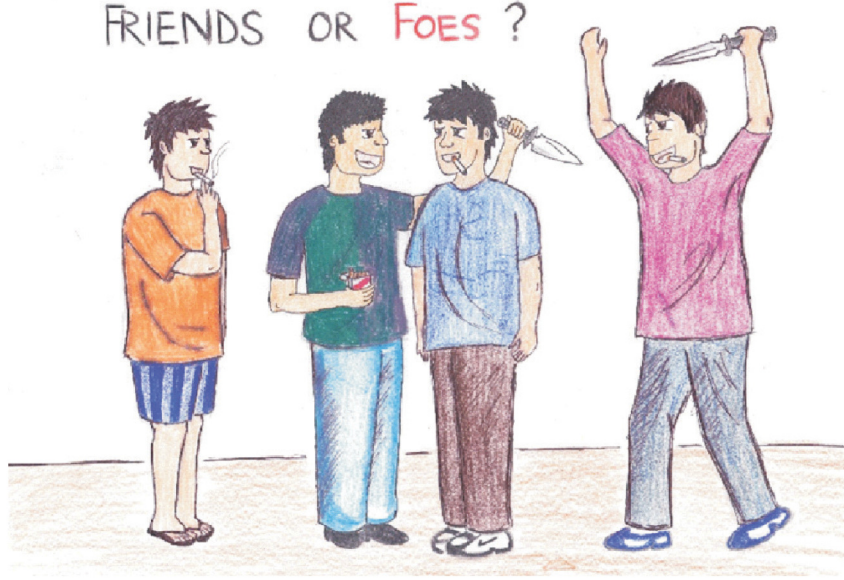
## तंबाकू और आकर्षण

---

आपको क्या लगता है कि, बच्चे या युवा तंबाकू का उपयोग क्यों करने लगते हैं?

इसके विभिन्न कारण हैं। तंबाकू का उपयोग शुरू करने का एक कारण उन्हें हमेशा नये प्रयोग करने की इच्छा होती है। बच्चे कुछ नया और रोमांचकारी करना चाहते हैं और इसलिए उन्हें लगता है कि तंबाकू को आजमाने से उद्देश्य पूरा होगा।

क्या आप रोमांच के लिए अन्य स्वस्थ विकल्पों के बारे में सोच सकते हैं? तैराकी, पर्वतारोहण, साइकिल चलाना, फुटबॉल जैसे खेलों में संलग्न होना शरीर को उत्साह और व्यायाम प्रदान कर सकता है। पढ़ने, पेंटिंग, गायन, नृत्य, अभिनय आदि जैसे शौक आपकी रचनात्मकता को बढ़ाते हैं और मजेदार होंगे।



## मित्र या शत्रू

आप तस्वीर में क्या देखते हैं?

आप इससे क्या समझते हैं?

दोस्तों का प्रभाव सबसे आम कारणों में से एक है कि बच्चे किसी भी रूप में तंबाकू का उपयोग क्यों करना शुरू करते हैं। बच्चों को लग सकता है कि उनके दोस्त जो कहते हैं और करते हैं उसका अनुसरण नहीं किया तो उन्हें मित्रों के समूह द्वारा स्वीकार नहीं किया जाएगा।

जो सवाल उठता है वह है - आप दोस्तों को क्या समझते हैं?

क्या आपको लगता है कि दोस्त आपके शुभचिंतक हैं या वे आपके लिए बुरा चाहते हैं? जो लोग आपको तंबाकू का उपयोग करने की पेशकश करते हैं या लुभाते हैं, वे आपके दोस्त नहीं बल्कि दुश्मन हैं। तंबाकू के सेवन से आपको बीमारी और जल्दी मौत मिलेगी।

क्या यह दोस्त ऐसी दोस्ती बनाए रखने के लायक है?

आप उन में से कौन से दोस्तों से रिश्ता रखना चाहते हैं जो आपको खुशी देंगे, या दर्द देंगे? आपको हमेशा उन दोस्तों को ही चुनना चाहिए जो तंबाकू सेवनकर्ता नहीं करते हैं।

## FASHION AND TOBACCO.



## फैशन और तंबाकू

---

बच्चों या युवाओं को किसी भी रूप में तंबाकू का उपयोग करने के लिए प्रलोभित होने के अन्य कारण क्या हैं?

आप कभी-कभी फिल्मी सितारों को धूम्रपान करते हुए देखते हैं और उनकी नकल करने की इच्छा रखते हैं। बहुत से लोग ग्लैमर की दुनिया से प्रभावित हैं और इसका हिस्सा बनना चाहते हैं। उन्हें लगता है कि अगर वे भी अपने पसंदीदा सितारों के व्यवहार की नकल करते हैं तो वे भी ग्लैमरस और आकर्षक दिखेंगे।

क्या आप जानते हैं कि फिल्मों में धूम्रपान पर प्रतिबंध है और तंबाकू कंपनियां किसी भी खेल के आयोजन को प्रायोजित नहीं कर सकती।



## माता-पिता और शिक्षकों से सलाह

बच्चे कभी-कभी बड़ों को टालना चाहते हैं क्योंकि वे माता-पिता, शिक्षकों आदि द्वारा लगाए गए नियमों से चिढ़ जाते हैं। कई बार बच्चे, वही करना चाहते हैं जो उन्हें करने से मना किया जाता है।

जब माता-पिता और शिक्षक आपको तंबाकू का उपयोग करने से रोकते हैं, तो यह किसके हित में है?

जब बच्चों को तंबाकू सेवन में रुचि होती है तो, कभी-कभी यह सुनिश्चित नहीं हो सकता है कि वे माता-पिता को सुनें या उन्हें अनदेखा करें या फिर अपने दोस्तों का अनुकरण करें।

क्या आपको लगता है कि बच्चों में यह सोचने और निर्णय लेने की क्षमता है कि उनके लिए क्या अच्छा है और क्या बुरा? फिर भी क्या आपको इसके लिए सिर्फ बड़ों से बगावत करनी है? ऐसा भी हो सकता है कि परिवार के सदस्य खुद तंबाकू का इस्तेमाल कर रहे हों। इन परिस्थितियों में, उनका अनुकरण करने के बारे में न सोचें। अपने परिवार के सदस्यों को आदत छोड़ने के लिए मनाने की कोशिश करें।



## तंबाकू की संरचना

---

क्या आप जानते हैं कि आपको किसी भी रूप में तंबाकू का उपयोग क्यों नहीं करना चाहिए?

क्या आप जानते हैं कि तंबाकू में कितने हानिकारक रसायन होते हैं?

क्या आप अनुमान लगा सकते हो?

तंबाकू में 7000 से अधिक रसायन होते हैं। आप तंबाकू में मौजूद कई हानिकारक सामग्रियों से परिचित हो सकते हैं। इनमें ऐसे रसायन होते हैं जो फिनोल, टॉयलेट क्लीनर, कार की बैटरी, आर्सेनिक जो कि जहर है, एसीटोन जो पेंट स्ट्रिपर है, टार, कैंडल वैक्स आदि के रूप में उपयोग किया जाता है, क्योंकि ये रसायन तंबाकू में बहुत अधिक मात्रा में नहीं होते हैं इसलिए हानिकारक प्रभाव तुरंत नहीं देखे जाते हैं। इन रसायनों का प्रभाव कुछ वर्षों के बाद देखा जाता है। इसलिए, लोग आसानी से तंबाकू सेवन और इसके आरोग्य से जुड़े खतरों के बीच संबंध को समझने में सक्षम नहीं हैं।



## धूम्रपान की आग

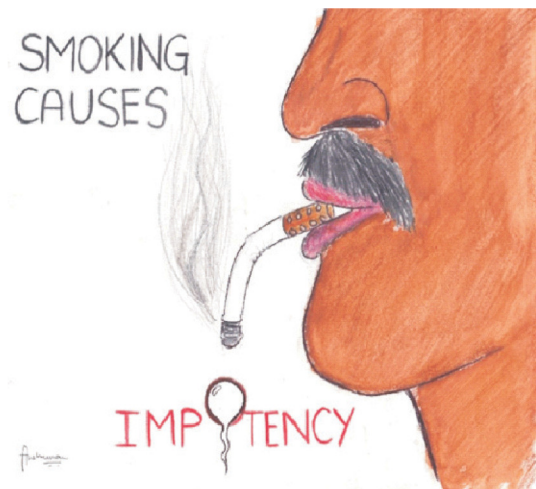
आप इस तस्वीर में क्या देखते हैं?

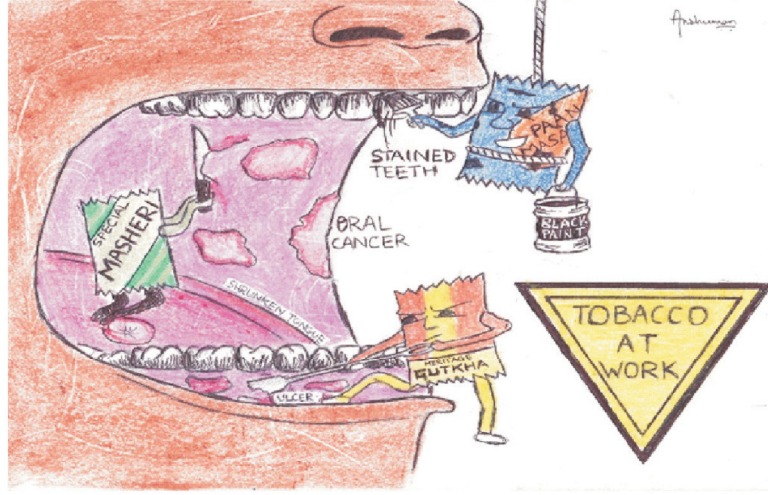
यह व्यक्ति एक सिगरेट धूम्रपान करने वाला व्यक्ति है और उसके शरीर के विभिन्न हिस्सों से धुआं निकल रहा है। यह तस्वीर आपको यह समझने के लिए है कि सिगरेट और अन्य तंबाकू उत्पाद हमारे शरीर को भीतर से कैसे प्रभावित करते हैं। ये प्रभाव शरीर के लिए सुखद नहीं हैं।

## धूम्रपान से नपुंसकता

क्या आप जानते हैं कि तंबाकू नपुंसकता का कारण बन सकता है?

कई अध्ययनों में तंबाकू के उपयोग और नपुंसकता के बीच संबंध दिखाया गया है।



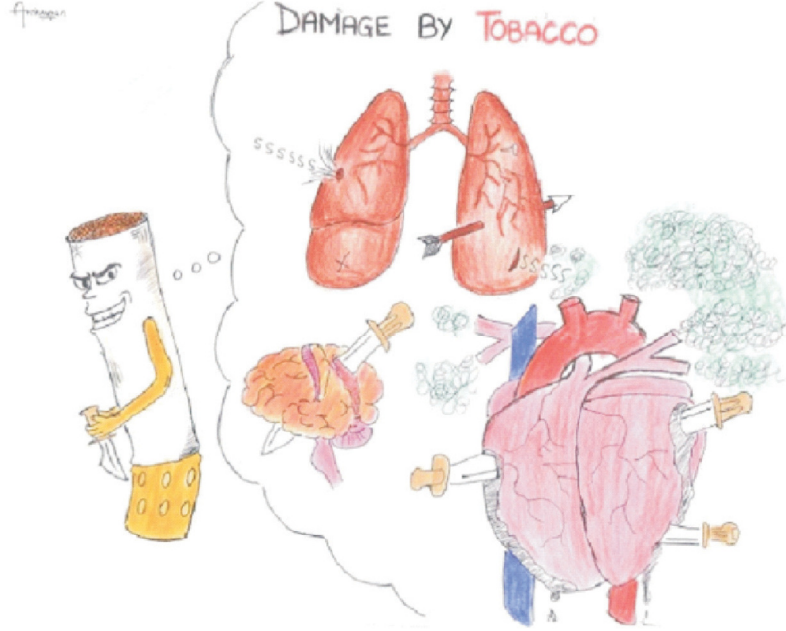


## तंबाकू के उपद्रव

कल्पना कीजिए कि एक नई इमारत का निर्माण किया जा रहा है और कई श्रमिक इस पर काम कर रहे हैं।

कई वर्षों के प्रयासों के बाद एक सुंदर इमारत बनी है। इस काम का अंतिम परिणाम बहुत सुखद है। तंबाकू सेवन इसके विपरीत करता है। जैसा कि आप तस्वीर में देख सकते हैं, तंबाकू इसे नष्ट करने के लिए मुंह में विभिन्न स्तरों पर सख्ती से काम कर रहा है। तंबाकू का एक हिस्सा दांतों को काला कर रहा है। अन्य तंबाकू घटक मुंह में अल्सर, सफेद और लाल पैच, सब म्युकस फाइब्रोसिस (मुंह के जबड़े को खोलने में कठिनाई) और यहां तक कि कैंसर निर्माण कर रहे हैं। यह तस्वीर केवल मुंह में तंबाकू के दुष्प्रभाव को दिखाती है। किसी भी रूप में तंबाकू के सेवन से शरीर के कई अन्य अंगों को कैंसर और अन्य बीमारियां हो सकती हैं। तंबाकू सेवन के दुष्प्रभाव तुरंत नहीं देखे जा सकते हैं। तंबाकू के दुष्प्रभाव से शरीर में एक बड़ी बीमारी होने में वर्षों लगते हैं। शरीर के भीतर विनाशकारी परिवर्तन हर समय काम करते होते हैं। हम अंततः इसे कैंसर, दिल के दौरों और कई अन्य बीमारियों के रूप में देखते हैं।

तंबाकू का सेवन पूरी तरह से छोड़ने की सलाह हमेशा दी जाती है, लेकिन अगर आप तुरंत ऐसा करने में सक्षम नहीं हैं, तो कम से कम आपको हर बार तंबाकू का सेवन करने के बाद अपना मुंह अच्छी तरह से साफ करना चाहिए। इसके अलावा, महीने में कम से कम एक बार अपने मुंह का स्वपरीक्षण करें कि क्या मुंह के किसी हिस्से में कोई रंग में बदलाव है या नहीं। यदि आपको कोई असामान्य परिवर्तन दिखाई दे तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।



## तंबाकू से नुकसान

इस चित्र में आप शरीर के किन अंगों को देखते हैं?

इन अंगों का क्या हो रहा है?

इस तस्वीर से आप क्या समझते हैं?

जी हां, सिगरेट हमारे शरीर में फेफड़े, दिल और दिमाग को नुकसान पहुंचा रही है। किसी भी रूप में धूम्रपान फेफड़ों को नष्ट कर देता है। धूम्रपान के कारण लोगों को फेफड़ों का कैंसर हो सकता है। तंबाकू उपयोग के अन्य प्रमुख दुष्प्रभाव दिल का दौरा और पक्षाघात हैं। हम केवल लोगों को धूम्रपान का आनंद लेते हुए और तंबाकू के विभिन्न रूपों का उपयोग करते हुए देख सकते हैं। जिस चीज पर हम आसानी से गौर नहीं कर सकते, वह है शरीर के भीतर तंबाकू की वजह से हो रहा विनाश। पीड़ित होना और अपाहिज होना ग्लैमरस नहीं है। इन सभी बीमारियों से सिर्फ मौत करीब आयेगी।



## अप्रत्यक्ष धूम्रपान

---

क्या आपने कभी कारखाना देखा है?

एक कारखाना विभिन्न उत्पादों का उत्पादन करता है। आप इस तस्वीर में क्या देखते हैं?

एक व्यक्ति धूम्रपान कर रहा है और उसके आसपास के लोग पीड़ित हैं। धूम्रपान करने वाला एक कारखाने की तरह है जो न केवल अपने लिए बल्कि अपने आसपास के लोगों के लिए भी मौत का कारण बनता है। धूम्रपान करते समय, एक व्यक्ति धूम्रपान करता है, लेकिन साथ ही वह धुएं को बाहर निकालता है। धूम्रपान करने वाले के आस-पास के लोग अनजाने में इस धुएं को श्वास की माध्यम से शरीर में लेते हैं, और उन लोगों से वह न चाहते हुए भी धूम्रपान कारवाया जाता है। वे फिर धूम्रपान करने वाले की तरह ही विभिन्न बीमारियों के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं। इस प्रकार, आप तस्वीर में देख सकते हैं, कि धूम्रपान करने वाला अपने पास और प्रियजनों को स्ट्रोक, अस्थमा, दिल का दौरा और यहां तक कि फेफड़ों के कैंसर जैसी बीमारियों को वितरित कर रहा है जिससे केवल उनकी मृत्यु होगी।



## कौन अधिक बुद्धिमान है?

क्या आप कभी चिड़ियाघर गए हैं और वहां विभिन्न जानवरों को देखा है?

आप इस तस्वीर में क्या देखते हैं?

एक आदमी चिड़ियाघर में धूम्रपान करते हुए एक बंदर को देख रहा है। ऐसा कहा जाता है कि मनुष्य वानर से विकसित हुआ है। यह वानर शर्म महसूस कर रहा है कि मानव ने प्रगति के बजाय फिर से अधोगति हुई है। पशु स्वयं विनाशकारी व्यवहार नहीं करते, लेकिन मनुष्य कर रहे हैं।



## तंबाकू के रूप में शैतान

---

इस तस्वीर से आप क्या समझते हैं?

आपने कुछ फिल्मों में राक्षसों को देखा होगा। इस तस्वीर में आप तंबाकू के विशालकाय राक्षस को देख सकते हैं जो उसके नीचे के लोगों को कुचल रहा है। यह वही है जो वास्तव में तंबाकू कर सकता है। दुनिया भर में लाखों लोगों के जीवन पर तंबाकू का असर पड़ रहा है। तंबाकू सेवन से बचकर इन दुर्भाग्यपूर्ण मौतों को बचाना संभव है। तंबाकू का उपयोग बंद करना बहुत फायदेमंद है और इस प्रकार हम धीरे-धीरे विभिन्न बीमारियों के खतरे को कम कर सकते हैं।



## महत्वाकांक्षा

---

जब आप बड़े हो जाओगे, तो आप किस पेशे को चुनना चाहेंगे?

बच्चे डॉक्टर, इंजीनियर, पायलट, वैज्ञानिक आदि बनने का सपना देखते हैं। आपने भी अपने लिए ऐसा ही कुछ सोचा होगा।

अपनी महत्वाकांक्षा को पूरा करने की मूल आवश्यकता क्या है?

लेकिन शिक्षा और सही अवसर सभी दुय्यम हैं, आप अपने सपनों को तभी जी सकते हैं जब आप जीवित और स्वस्थ हों।

क्या आपने खुद को अपनी इच्छाओं की पूर्ती होते हुए देखा है?

आप कितना खुश महसूस करेंगे? क्या आपको लगता है कि आप अपने लक्ष्य को पाने के लिए सही रास्ते पर हैं?



## स्वास्थ्य गंतव्य

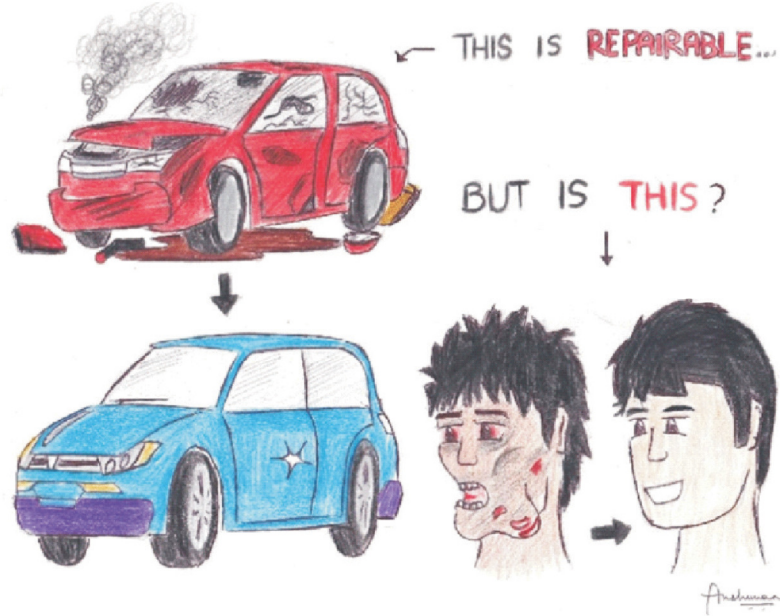
---

क्या आप कभी छुट्टियों के लिए बाहर गए हैं?

लोग छुट्टियों में कश्मीर जाना पसंद करते हैं। यदि आप कश्मीर जाना चाहते हैं, तो आपको उस ट्रेन पर चढ़ना होगा जो आपको कश्मीर ले जाएगी।

यदि आप कन्याकुमारी के ट्रेन में चढ़ें जो विपरीत दिशा में जाती है, तो क्या आप कभी कश्मीर पहुंच पाएंगे ?

एक तरफ आप जीवन का आनंद लेना चाहते हैं लेकिन दूसरी तरफ अगर आप तंबाकू का उपयोग कर रहे हैं तो यह आपके जीवन को नष्ट करने वाला है। यदि आप एक सुंदर जीवन चाहते हैं, तो आपको उस मार्ग का अनुसरण करना होगा जो आपको स्वास्थ्य और खुशी देता है।



## स्वास्थ्य का मूल्य

---

क्या आप तस्वीर में क्षतिग्रस्त कार देख सकते हैं?

क्या क्षतिग्रस्त कार की मरम्मत करना संभव है?

हाँ, यह संभव है। आप क्षतिग्रस्त कार के बदले नई कार भी ले सकते हैं।

यदि हमारा शरीर रोगग्रस्त हो जाता है, तो क्या हम डॉक्टर से इसे एक नए शरीर के साथ बदलने के लिए कह सकते हैं?

क्या यह संभव है?

हम अपने सभी सामानों का इतना ध्यान रखते हैं, चाहे वह हमारे कपड़े हों, हमारे वाहन हों या हमारा घर।

क्या आपको लगता है कि हम अपने स्वास्थ्य का ज्यादा ख्याल रखते हैं?

क्या तंबाकू का उपयोग स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है या इसे नुकसान करता है? इसके बारे में सोचो!



## जीवन का आनंद लेने के लिए स्वस्थ तरीके चुनें!

---

लोगों का कहना है कि जीवन में कुछ आनंद लाने के लिए उन्हें तंबाकू का उपयोग करने की आवश्यकता है।

क्या आत्म विनाश में कोई आनंद है?

क्या आप जीवन का आनंद लेने के कुछ स्वस्थ तरीकों के बारे में सोच सकते हैं?

हमारे पास कई विकल्प उपलब्ध हैं जैसे गायन, नृत्य, खेलकूद में भाग लेना, पढ़ना, संगीत सुनना आदि। क्या आप इस सूची में और तरीके बढ़ा सकते हैं?

आप किस विकल्प का आनंद लेना पसंद करेंगे?



## तंबाकू छोड़ो और जीवन से प्यार करो!

---

आज स्वस्थ निर्णय लें!

यदि आप किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन कर रहे हो, तो जल्द से जल्द छोड़ने का दृढ़ निर्णय लें। इस संकल्प को पूरा करने के लिए प्रयास करें।

आपके जीवन को चुने और जीवन से प्रेम करें।



## स्वपरीक्षण

---

बच्चे, यहां तक कि वयस्कों ने भी तंबाकू का सेवन बंद करने की आवश्यकता है। आपको अच्छी मौखिक स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए। अपने मुंह की नियमित रूप से जांच करें कि क्या मुंह में कोई असामान्य परिवर्तन हैं? आवश्यकता पड़ने पर डॉक्टर से परामर्श लें।



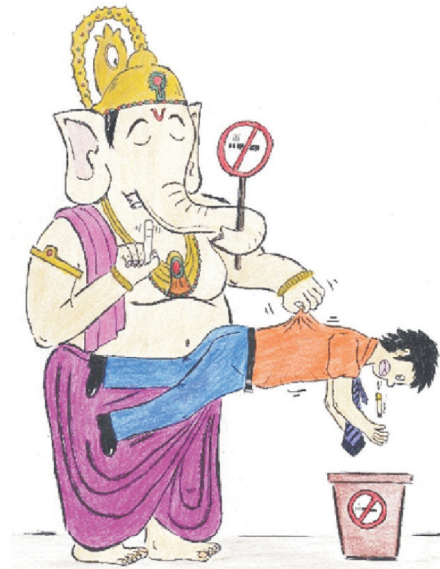
## तंबाकू मुक्त समाज के लिए एकजुट हों।

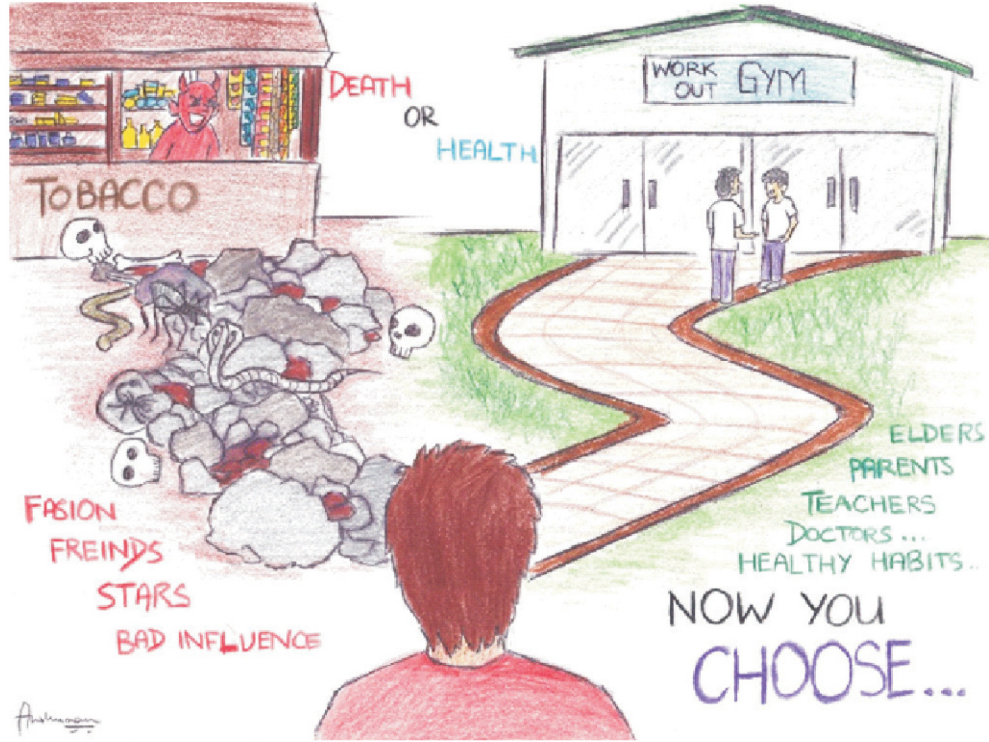
क्या आप सोच सकते हैं कि अगर आप तंबाकू मुक्त समाज को बढ़ावा देने के लिए अपने दोस्तों से हाथ मिला सकते हैं तो आप मानव जाति के लिए क्या अद्भुत सेवा करेंगे?

अपनी खुदकी और दूसरोंकी जिदगी सुंदर बनाने के लिए अपनी बुद्धि और रचनात्मकता (सर्जनशीलता) का उपयोग करें!

## यहां तक कि भगवान भी आपकी मदद नहीं कर सकते हैं!

याद रखें कि भगवान केवल उनकी मदद कर सकता है जो खुद की मदद करते हैं। जब लोग तंबाकू का सेवन करके आत्मविनाश के हर संभव प्रयास करते हैं, तब भगवान उन्हें बचा नहीं सकते हैं। भगवान भी ऐसे लोगों को कूड़ेदान में फेंकने के लिए मजबूर हैं!





## मृत्यु या स्वास्थ्य?

अब चुनाव करने का समय आ गया है। आप दो सड़कों के जंक्शन पर खड़े हैं। एक रास्ता आपको तंबाकू के प्रति मोह के लिए ले जा रहा है। आप उस रास्ते में तंबाकू सेवन करनेवाले दोस्त, फैशन और ग्लैमर पाते हैं। दूसरा रास्ता आपको स्वास्थ्य और खुशी की ओर ले जा रहा है। आपके माता-पिता, शिक्षक, डॉक्टर और शुभचिंतक आपका मार्गदर्शन कर रहे हैं।

आप कहाँ जाना चाहेंगे?

क्या आप समझदारी से निर्णय लेने के लिए पर्याप्त बुद्धिमान हैं?



## बुरी आदते छोडे

---

इस कहानी से क्या बोध मिलता है?

बस अपने द्वारा उपयोग किए जा रहे सभी तंबाकू उत्पादों की एक गेंद बनाएं, इसे लात से ठोकर मारकर अपने जीवन से बाहर उखाड़ दे, निकाल दें! अपने निकट और प्रिय लोगों के साथ लंबे और स्वस्थ जीवन का आनंद लें।

अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करें। दूसरों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनें।

## निष्कर्ष

समय से पहले होने वाली मौतों का सबसे बड़ा कारण तंबाकू है। तंबाकू का सेवन करने से न केवल बीमारी और विकलांगता होती है, बल्कि शरीर के लगभग हर अंग को नुकसान पहुंचता है। अप्रत्यक्ष धूम्रपान की कोई सुरक्षित मात्रा नहीं है। अपने और अपने परिवार को अप्रत्यक्ष धूम्रपान के धुएं से बचाना महत्वपूर्ण है। अप्रत्यक्ष धूम्रपान से निर्माण होने वाला धूआ धूम्रपान करने वाले लोगों की तुलना में धूम्रपान न करने वालों को तत्काल नुकसान पहुंचाता है। स्कूल आधारित कार्यक्रम स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में जागरूकता पैदा करने, निर्णय लेने के अभ्यास को बढ़ाने और तंबाकू के उपयोग के बारे में मिथकों को समझने के लिए बेहद मूल्यवान हैं। तंबाकू का उपयोग करने के खतरों के बारे में जागरूकता केवल स्कूली बच्चों तक ही नहीं बल्कि उन बच्चों तक भी पहुंचनी चाहिए जो स्कूल नहीं जाते हैं। तंबाकू के दुष्प्रभाव के बारे में चर्चा कम उम्र में बच्चों के लिए शिक्षकों और अभिभावकों द्वारा शुरू की जा सकती है। कॉलेजों में युवाओं के बीच धूम्रपान और चबाने वाले तंबाकू के हानिकारक प्रभावों को नियंत्रित करने वाले नाट्य के रूप में जागरूकता सत्र आयोजित किए जा सकते हैं। धूम्रपान न करने या तंबाकू चबाने से माता-पिता को एक अच्छा रोल मॉडल बनना होगा। उन्हें अपने घर में धूम्रपान करने की अनुमति नहीं देनी चाहिए और नियम को सख्ती से लागू करना चाहिए। इस नियमावली को प्रकाशित करने का उद्देश्य यह है कि इसका उपयोग युवाओं और बच्चों को तंबाकू के खतरे, तंबाकू के विभिन्न रूप और संरचना, स्वास्थ्य और जीवन के मूल्य, तंबाकू को छोड़ने और आदत से कैसे बचा जा सकता है, इस के बारे में शिक्षित करने के लिए संसाधन सामग्री के रूप में किया जाएगा।

## संदर्भ

1. World Health Organization. WHO report on the global tobacco epidemic, 2017: monitoring tobacco use and prevention policies? World Health Organization; 2017. (Last accessed on 26.03.2020)
2. World Health Organization. WHO report on the global tobacco epidemic, 2011: warning about the dangers of tobacco. Geneva: World Health Organization; 2011.(<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44616>) (Last accessed on 27.03.2020)
3. Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, Rostron B, Thun M, Anderson RN, McAfee T, Peto R. 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. *N Engl J Med.* 2013 ; 368, 4:341-50.
4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. 2017 National Survey on Drug Use and Health Detailed Tables external icon. (Last accessed on 16.03.2020)
5. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014 (Last accessed 23.03.2020)
6. U.S. Department of Health and Human Services. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2012 (Last accessed 23.03.2020).
7. Centers for Disease Control and Prevention. Vital Signs: Tobacco Product Use Among Middle and High School Students – United States, 2011-2018. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 2019;68(06) [27.03.2020].

8. Global Adult Tobacco Survey India report (GATS India), International Institute for Population Sciences (IIPS), Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW), Government of India. 2016-17; Mumbai. (Last accessed on 23.03.2020)
9. Global Youth Tobacco Survey 2009 (Last Accessed on 23.03.2020). <https://www.who.int/fctc/reporting/Annexoneindia.pdf>
10. Gajalakshmi V, Kanimozhi CV. A survey of 24,000 students aged 13–15 years in India: Global Youth Tobacco Survey 2006 and 2009. *Tobacco Use Insights*. 2010.
11. U.S. Department of Health and Human Services. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010. (Last accessed on 23.03.2020)
12. Cao S, Yang C, Gan Y, Lu Z. The health effects of passive smoking: an overview of systematic reviews based on observational epidemiological evidence. *PLoS one*. 2015; 10, 10.
13. Oberg M, Jaakkola MS, Woodward A, Peruga A, Pruss-Ustun A. Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries. *Lancet*. 2011; 377, 9760:139-46.
14. Cheraghi M, Salvi S. Environmental tobacco smoke (ETS) and respiratory health in children. *Eur J Pediatr*. 2009; 168, 8:897-905.

यदि आपको तंबाकू की आदत छोड़ने के लिए मदद कि जरूरत है, तो हमें संपर्क करें:-

हमारा पता

तंबाकू व्यसन मुक्ती केंद्र  
प्रिवेंटिव ऑनकोलॉजी विभाग  
टाटा मेमोरियल सेंटर,  
डॉ. ई. बोर्जेस मार्ग, परेल,  
मुंबई - 400 012.

दूरध्वनी क्र.: 24154379

Email: [preventive@tmc.gov.in](mailto:preventive@tmc.gov.in)



978-93-82963-41-7