

तंबाकू नियंत्रण कानून

का पालन करें या जुर्माने/जेल का सामना करें



नाबालिगों को और नाबालिगों द्वारा तंबाकू उत्पाद बेचने पर प्रतिबंध

उल्लंघन करने वालों पर जुर्माना

किसी शिक्षण संस्था के 100 गज के दायरे में किसी भी तरह के तंबाकू उत्पाद बेचने पर प्रतिबंध

उल्लंघन करने वालों पर जुर्माना



सार्वजनिक स्थानों में धूम्रपान करने पर प्रतिबंध

उल्लंघन करने वालों पर जुर्माना

हर प्रकार के तंबाकू उत्पादों के सभी प्रकार के प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष विज्ञापनों पर प्रतिबंध

उल्लंघन करने वालों पर जुर्माने और जेल के साथ दण्ड



राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम



सन्मेलन जलने
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
www.mohfw.nic.in



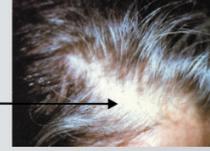
विज्ञान और विकास

हृदय HRIDAY
Health Related Information
Dissemination Amongst Youth
hriday-shan.org

क्या आप जानते हैं? तम्बाकू में 4000 जहरीले तत्व कारण बन सकते हैं



बाल झड़ने ●



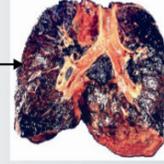
मोतियाबिंद ●



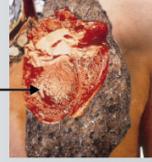
दांत सड़ने ●



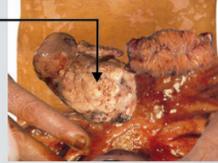
फेफड़ों का कैंसर ●



दिल की बीमारी ●



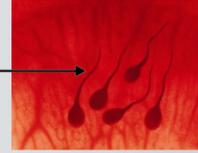
पेट का अल्सर ●



बदरंग उंगलियां ●



विकृत शुक्राणु ●



गैंग्रीन ●



... और दर्दनाक मौत का तम्बाकू आज ही छोड़िए!



राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम



स्वास्थ्य एवं परिवार
कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
www.mohfw.nic.in



हिजाइन और विकास
हृदय HRIDAY
Health Related Information
Dissemination Amongst Youth
www.hrday-shan.org

तंबाकू छोड़िए. अच्छी सेहत की नई दुनिया में प्रवेश कीजिए !



तंबाकू छोड़ने के फायदे

- ❖ आपके हृदय की धड़कन और रक्त-चाप घटकर सामान्य होता है ।
- ❖ आपके रक्त में कार्बन मोनोक्साइड का स्तर घटकर सामान्य होता है ।
- ❖ आपका रक्त संचार ठीक होता है और फेफड़े भी ठीक से काम करने लगते हैं ।
- ❖ खांसी, थकान और सांस का टूटना कम होता है ।
- ❖ आपके लिए हृदयघात का जोखिम कम हो जाता है ।
- ❖ आपका मुंह, गले, भोजन नली, ब्लेडर, गर्भाशय ग्रीवा और पाचक ग्रन्थि के कैंसर का जोखिम कम होता है ।



राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम



सर्वोच्च न्याय
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
www.mohw.nic.in

किजान और विकास



हृदय HRIDAY
Health Related Information
Dissemination Amongst Youth
www.hriday-shan.org



जिंदगी चुनिए तंबाकू नहीं



तंबाकू आज ही छोड़िए !

- असाधारण शुक्राणु
- शुक्राणुओं की संख्या घटना
- धूम्रपान न करने वालों की तुलना में धूम्रपान करने वालों में नपुंसक होने की संभावना करीब 85% अधिक होती है।



तंबाकू
आपको नपुंसक
बना सकता है



राष्ट्रीय तंबाकू निर्वन्धन कार्यक्रम

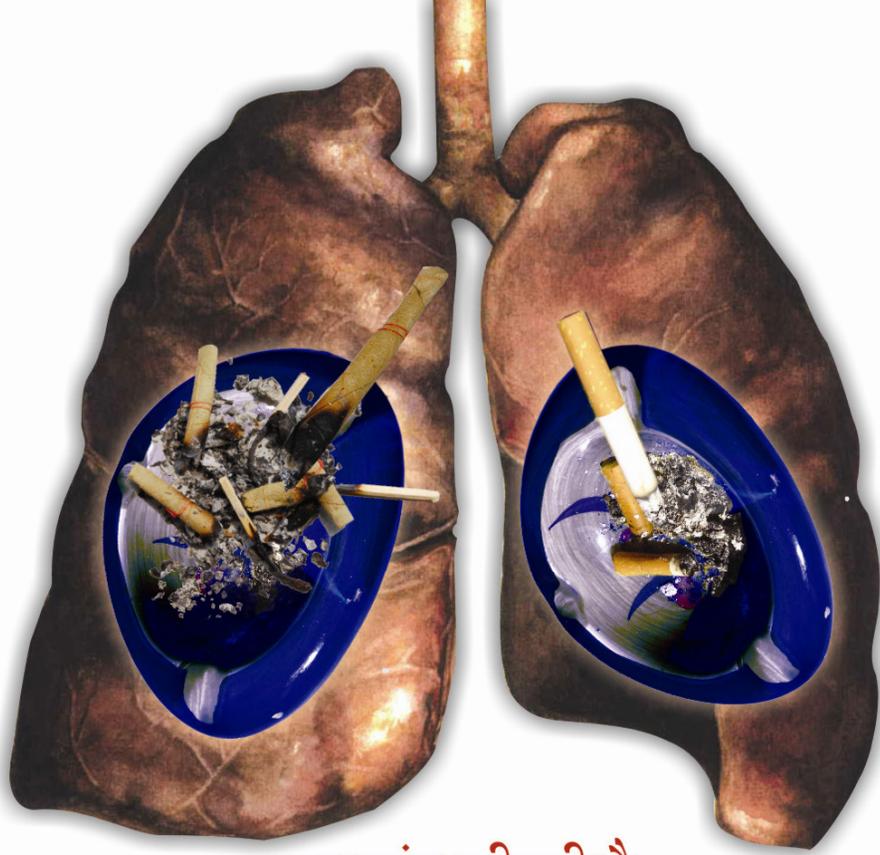


सम्पन्न मनसे
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
www.mohw.nic.in

विज्ञान और विकास



हृदय HRIDAY
Health Related Information
Dissemination Amongst Youth
www.hriday-shan.org



हर सांस कीमती है
धूम्रपान पर लगाम!
टी. बी. पर लगाम !!

- भारत में समय से पहले होने वाली मौत का प्रमुख कारण टीबी है
- धूम्रपान न करने वालों की तुलना में धूम्रपान करने वालों में टी.बी. होने का खतरा 3 गुणा अधिक हो जाता है
- धूम्रपान करने वाले जितनी अधिक बीड़ी-सिगरेट पीते हैं उनको उतनी ही अधिक टीबी होती है
- धूम्रपान न करने वालों की तुलना में धूम्रपान करने वालों में मृत्यु दर 3-4 गुणा अधिक होता है

तंबाकू आज ही छोड़िए!



राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम



सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
www.mohfw.nic.in



हिजाइन और विकास
हृदय HRIDAY
Health Related Information
Dissemination Amongst Youth
www.hrday-shan.org



यह मुमकिन है!

और इसे छोड़ने के लिए आज भी देर नहीं हुई है
धूम्रपान छोड़ने में कुछ मददगार नुस्खे/तरीके

- धूम्रपान छोड़ने की तारीख के बारे में फैसला कीजिए
- विश्वास रखें और दृढ़ निश्चय करें
- अपने आसपास से (घर, दफ्तर आदि) सभी तंबाकू उत्पाद हटाएं
- खूब पानी पिएं
- तंबाकू उत्पादों का इस्तेमाल न करें भले ही वे कम हानिकारक होने का दावा करें। सभी तंबाकू उत्पाद एक समान हानिकारक होते हैं !
- डॉक्टर की मदद लें या नशा मुक्ति केन्द्र जाएं



राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
www.mohfw.nic.in



HRIDAY
Health Related Information
Dissemination Amongst Youth
www.hriday-shan.org



दृढ़ इच्छा शक्ति के जरिए लोग तंबाकू छोड़ने में सफल हुए हैं।

मम्मी!
मुझे धुआँ
मत पिलाओ !

अपने बच्चे को दीजिए
धुआँ मुक्त वर्तमान और
स्वस्थ भविष्य !

धूम्रपान करने वाली महिलाओं को :

- गर्भधारण में देरी होती है
- बांझ होने का जोखिम 30% अधिक होता है
- नैसर्गिक गर्भपात हो सकता है

गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान करने वाली महिलाओं
के बच्चों को :

- समय से पहले पैदा होने का जोखिम 30% अधिक होता है
- पैदा होने के समय वजन कम रहने की अधिक आशंका रहती है
- अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम (SIDS) से मरने की आशंका 1.4 से 3 गुणा अधिक होती है
- मरा हुआ बच्चा पैदा होने की आशंका अधिक होती है



राष्ट्रीय स्वास्थ्य विभाग कार्यक्रम



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
www.mohf.nic.in



HRIDAY
Health Related Information
Dissemination Amongst Youth
www.hriday.aishan.org





Source: <http://www.flickr.com/photos/shailphoto/2762519958>



तंबाकू मुक्त युवक = खेलों में विजेता



Source: www.media1.santabanta.com/full1/Cricket/Sachin%20Tendulkar

हम हैं धूम्रपान मुक्त, हम खड़े हैं जीतने के लिए



राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम



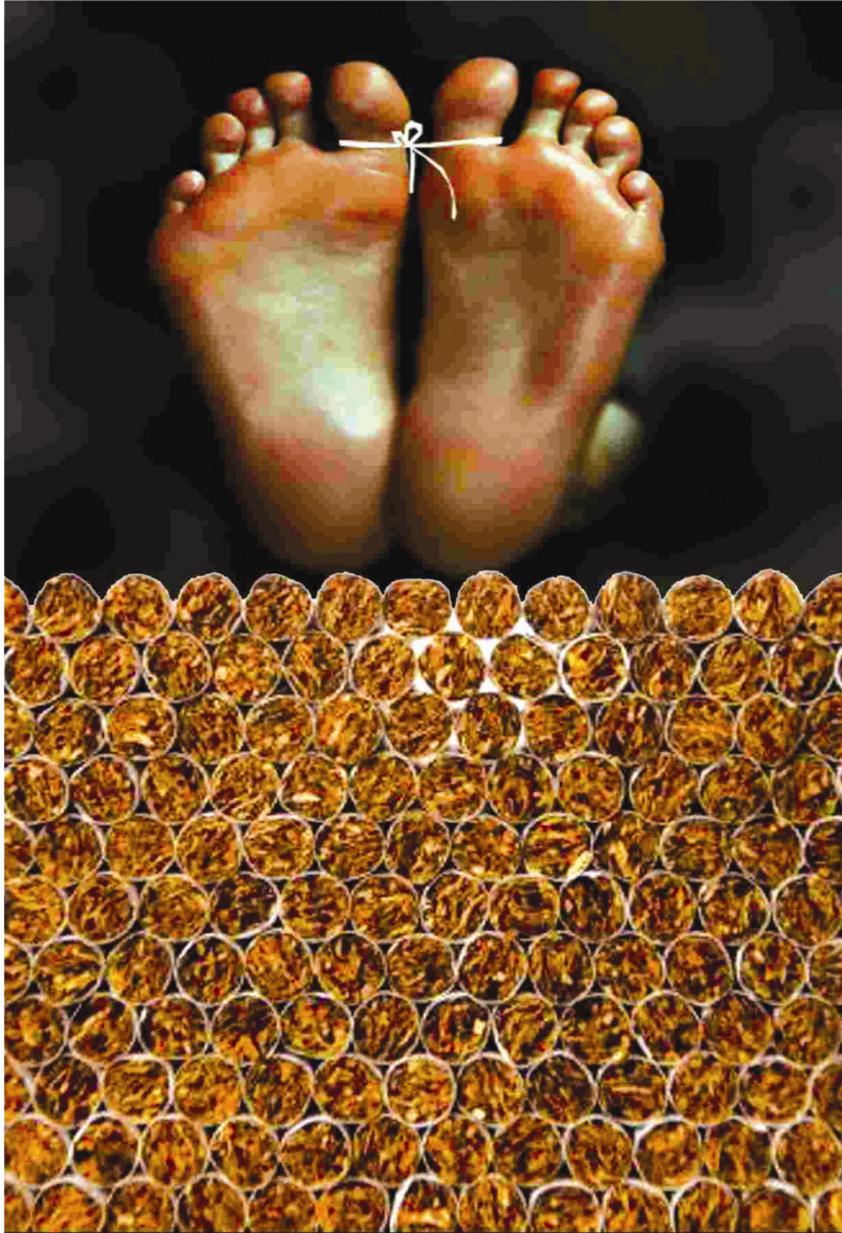
Source: www.christianoronaldo.net

युवकों को तंबाकू और खेलों के प्रदर्शन के बारे में क्या जानना चाहिए

- इसके जाल में मत फसिए। सिगरेट और अन्य तंबाकू उत्पादों में मौजूद निकोटिन अपना आदी बनाता है।
- निकोटिन रक्त वाहिनियों को संकुचित करता है और हृदय पर दबाव बढ़ाता है।
- धूम्रपान फेफड़ों को क्षति पहुंचा सकता है और खेलों के दौरान इस्तेमाल मांसपेशियों के लिए ऑक्सीजन की आपूर्ति कम करता है।
- धूम्रपान न करने वाले की तुलना में धूम्रपान करने वालों को सांस दूटने की शिकायत लगभग 3 गुणा अधिक होती है।
- धूम्रपान करने वाले धीरे दौड़ते हैं और ज्यादा दूर तक नहीं दौड़ सकते, इससे समूचे एथलेटिक प्रदर्शन पर असर पड़ता है।



Source: www.wallpapercollection.co.uk/wallpapers/photos/tennis



भारत में
तंबाकू
के इस्तेमाल
के कारण लगभग
10 लाख लोग
मरते हैं!

तंबाकू से मौत :

- तंबाकू संबंधी रोगों के कारण हर साल 9 लाख से अधिक भारतीय मरते हैं
- इन सभी मौतों को रोका जा सकता है
- 20 में से करीब एक महिला की मौत के लिए धूम्रपान जिम्मेदार है
- 5 में से करीब एक आदमी की मौत के लिए धूम्रपान जिम्मेदार है
- तंबाकू के इस्तेमाल से मरने वाले 70% लोग 30-69 वर्ष के होते हैं



राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
www.mohw.nic.in

