

## धूम्रपान छोड़ने के फायदे

धूम्रपान छोड़ने से आप बेहतर महसूस करेंगे और आप भोजन का बेहतर स्वाद ले पायेंगे।

**धूम्रपान छोड़ने के 2 घंटे बाद :-** निकोटीन आपकी अंग प्रणाली से बाहर हो जाता है।

**12 घंटे बाद :-** कार्बन मोनोऑक्साइड आपकी अंग प्रणाली से बाहर हो जाता है और फेफड़े का कार्य बेहतर होने लगता है।

**2 दिन बाद :-** आपकी सुगंध की संवेदना बढ़ जाती है, शारीरिक कार्यकलाप आसान हो जाता है और अधिक मात्रा में वायु फेफड़े में जाती है।

**2 महीने बाद :-** फेफड़े अधिक क्षमता से कार्य करते हैं और म्यूकस को दूर करने में सक्षम होते हैं, अंगों में रक्त प्रवाह बढ़ जाता है।

**12 महीने बाद :-** धूम्रपान जारी रखने वाले व्यक्ति की तुलना में हृदय रोग का जोखिम आधा हो जाता है।

## तम्बाकू के बारे में अभिभावकों को क्या जानकारी होनी चाहिए ?

माता पिता अपने बच्चों को तम्बाकू मुक्त रहने में उनकी मदद करें जिसके लिए जानें कि :

### बच्चे जो तम्बाकू का उपयोग करते हैं उनमें -

1. खाँसी एवं दम के अटक अधिक होते हैं और अधिकांशतः सांस की गंभीर बीमारी से ग्रसित हो जाते हैं परिणामस्वरूप अधिकतर बीमारी वाले दिन, डॉक्टर के भारी भ्रमक बिल्स एवं बेकार शैक्षिक एवं एथेलेटिक प्रदर्शन में कमी।
2. शराब, कोकीन एवं मारिजुआना जैसी अन्य नशीली दवाओं के उपयोग की सीढ़ाना अधिक होती है।
3. तम्बाकू की लत लग जाती है जिसे छोड़ पाना अत्यधिक कठिन होता है।

### घर का मोर्चा संभालें - शीघ्र

1. सिनेमा, संगीत और टीवी के प्रभाव के बावजूद माता-पिता बच्चों पर अधिक प्रभाव डाल सकते हैं।
2. तम्बाकू के उपयोग के जोखिम पर बच्चों से सीधी बात करें यदि किसी मित्र या सगे - सम्बन्धी को मूल्य तम्बाकू के कारण हुई हो तो बच्चों को इससे अवश्य अवगत कराएँ।
3. यदि आप तम्बाकू का उपयोग करते हैं तो भी आप एक अलग एवं अच्छा उदाहरण बच्चों के सामने रख सकते हैं। आपका सबसे पहला और महत्वपूर्ण कदम होगा तम्बाकू को छोड़ने की कोशिश इस बीच बच्चों के समक्ष तम्बाकू का उपयोग न करें, उन्हें इसका प्रयोग करने के लिए न दें तथा उपयोग के बाद ऐसी जगह पर न छोड़ें जहाँ पर बच्चे इसे आसानी से ले सकें।

4. तम्बाकू के उपयोग के बारे में 5 या 6 साल की उम्र में ही संवाद शुरू कर दें और उसे बच्चे के हाई स्कूल के वर्षों तक जारी रखें। कई बच्चे इस उम्र से तम्बाकू का उपयोग शुरू कर देते हैं और 14 वर्ष के होने तक इसके आदी हो जाते हैं।
5. यदि आपके बच्चे के मित्र तम्बाकू का उपयोग करते हैं, उन बच्चों एवं उनके अभिभावकों से भी इस विषय पर खुल कर बात करें।
6. बच्चों के साथ फिल्मों, टी.वी., पत्रिकाओं एवं मीडिया में तम्बाकू की झूठी चमक-धमक के विषय में चर्चा करें।

## अपने समुदाय में परिवर्तन लाएँ

1. ऐसे व्यवसाय का समर्थन कीजिए जो बच्चों को तम्बाकू के उत्पादन न बेचते हों। बच्चों के साथ ऐसे रेस्टोरेंट एवं अन्य स्थानों पर जाएँ जो कि तम्बाकू मुक्त हों।
2. ये सुनिश्चित करें कि स्कूल तथा स्कूल के सभी कार्यक्रम (जैसे कि पार्टीज, खेल प्रतियोगिताएँ) तम्बाकू मुक्त हों।
3. स्वास्थ्य विभाग एवं संच जैसे की कैंसर एवं क्रॉस जैसी संस्थाओं से सम्पर्क करें और जानें की कैसे आप सहयोग कर सकते हैं।

## कोटपा 2003 के उल्लंघन के लिए दण्ड

### कोटपा की धारा

धारा 4 : सार्वजनिक स्थान में धूम्रपान पर प्रतिबंध

धारा 5 : सिगरेट और अन्य तम्बाकू उत्पादों के विज्ञापन पर प्रतिबंध

धारा 6 : नाबालिकों और शैक्षणिक संस्थानों के आस पास सिगरेट या अन्य तम्बाकू उत्पादों की बिक्री पर प्रतिबंध

धारा : 7, 8 एवं 10 बिना विशिष्ट स्वास्थ्य चेतावनियों के सिगरेट और अन्य तम्बाकू उत्पादों की बिक्री पर प्रतिबंध

### दण्ड (जुर्माना, कारावास या दोनों)

क) व्यक्तिगत अपराधी के लिए : 200 रु. तक  
ख) स्वामी, प्रबन्ध या अधिकृत अधिकारी के लिए : सार्वजनिक स्थानों में अपराधों की संख्या के बराबर जुर्माना

क) पहला अपराध : 2 वर्ष/1000 रु.  
ख) दूसरा अपराध : 5 वर्ष/5000 रु.

200 रु. तक

क) विनिर्माता  
पहला अपराध : 2 वर्ष / 5000 रु.  
दूसरा अपराध : 5 वर्ष / 10000 रु.  
ख) बिक्री / खुदरा बिक्री  
पहला अपराध : 1 वर्ष / 1000 रु.  
दूसरा अपराध : 2 वर्ष / 3000 रु.



तम्बाकू मुक्त युवा  
LEADER OF TOMORROW

सहयोग से

The Union

International Union Against Tuberculosis and Lung Disease  
Health solutions for the poor



उत्तराखण्ड राज्य तम्बाकू निःशुल्क प्रकोष्ठ

तम्बाकू हमारी राह नहीं, हम विजिता हैं फल के

## तम्बाकू जानलेवा है

उत्तराखण्ड तम्बाकू मुक्त अभियान से जुड़े।

भारत में उपयोग किये जाने वाले तम्बाकू उत्पाद एक जनसे होने वाली खानियाँ

क्या आप जानते हैं ?  
तम्बाकू मुक्त 7000  
जहरीले तत्व इन विमारियों का कारण बन सकते हैं



विश्व परिदृश्य में भारत  
"तम्बाकू के उत्पादन (Production) एवं उपभोग (Consumption) में भारत दूसरे स्थान पर है"

भारत परिदृश्य में उत्तराखण्ड  
उत्तराखण्ड राज्य में 20.7 लाख लोगों में से 43.6% पुरुष एवं 9.3% महिलाएँ स्मॉक/स्मोकलेस तम्बाकू का प्रयोग करते हैं।

## उत्तर भारत के परिदृश्य में उत्तराखण्ड

28.6% INDIA

26.5% UTTARAKHAND

35.5% UP

## युवा तम्बाकू के उपयोग से जुड़े कारक

युवाओं में तम्बाकू के उपयोग के कुछ ऐसे कारक निहित होते हैं जो कि इनमें तम्बाकू के उपयोग को और अधिक बढ़ावा देते हैं। युवाओं में तम्बाकू के उपयोग के साथ जुड़े कुछ कारकों में निम्नलिखित कारक शामिल हैं -

- 1) निम्न सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति।
- 2) साथियों एवं भाई-बहनो के द्वारा तम्बाकू का उपयोग एवं उपयोग करने का समर्थन।
- 3) फिल्मों में अभिनेता/अभिनेत्रियों द्वारा धूम्रपान से प्रभावित होकर।
- 4) तम्बाकू के उपयोग को बढ़ावा देने वाले कारकों जैसे की मित्रों द्वारा दबाव इत्यादि का विरोध करने के कौशल की कमी।
- 5) माता-पिता या अभिभावक द्वारा धूम्रपान अथवा माता-पिता का तम्बाकू उपयोग में समर्थन।
- 6) तम्बाकू उत्पादों की आसानी पहुँच, उपलब्धता एवं कम कीमत।
- 7) स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षा का अभाव।
- 8) युवाओं में आत्मनिश्चय की कमी।
- 9) तम्बाकू के विज्ञापनों के सम्पर्क में आकर उनके प्रभावित होने पर।
- 10) व्यक्तिगत का आक्रामक व्यवहार।

RAISING CHILDREN  
In just one year, cigarettes left about  
12,000 KIDS MOTHERLESS  
That's 33 mothers a day.

## धूम्रपान के विविध प्रकार

1. पहले प्रकार का धूम्रपान (फर्स्ट हैंड स्मोक) :- में धूम्रपान का धुआँ स्वयं तम्बाकू का कश लेने वाले की साँस द्वारा फेफड़ों में जाता है।
2. दूसरे प्रकार का धूम्रपान (सेकेंड हैंड स्मोक) अप्रत्यक्ष धूम्रपान होता है जो सिगरेट पीने वाले व्यक्ति द्वारा छोड़े गये धुएँ से उस व्यक्ति को भी नुकसान पहुँचता है जो धूम्रपान नहीं करता है।



विश्व में तम्बाकू का सेवन करने से प्रतिवर्ष 70 लाख लोगों की मृत्यु होती है जिनमें 9 लाख लोग वो है जो दूसरे प्रकार के (सेकेंड हैंड स्मोक) धूम्रपान का शिकार होते हैं।

3. तीसरे प्रकार का धूम्रपान (थर्ड हैंड स्मोक) :- अप्रत्यक्ष धूम्रपान होता है जो धूम्रपान के काफी देर बाद भी धुएँ के रूप में बालों, फर्श पर बिछे कार्टीनों और घर की वस्तुओं पर चिपके रह जाते हैं तथा घर में खेल रहे छोटे बच्चों द्वारा उस वस्तु को मुँह में लिए जाने पर वस्तु पर चिपका तम्बाकू के धुएँ के कण उस बच्चे के शरीर को प्रभावित करते हैं।



गर्भवती महिलाएँ जो गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान करती हैं या धूम्रपान करने वालों के सम्पर्क में आती हैं उन महिलाओं के गर्भवस्था बच्चे में भी धुएँ के विषैले तत्व पाये गये हैं।

## भ्रम

1. धूम्रपान करने से युवा ट्रेण्डिंग कूल व फैशनबल दिखायी देते हैं।
2. स्वस्थ आदतों और उचित पोषण के साथ तम्बाकू को सेवन एवं धूम्रपान किया जा सकता है।
3. मैं लम्बे समय से धूम्रपान कर रहा हूँ जो नुकसान देना था वो हुआ।
4. सिगरेट/बीड़ी/सुईओं की एकता को बढ़ाती है।
5. बीड़ी का इस्तेमाल सिगरेट से कम हानिकारक है।

## तथ्य

1. यह नवयुवाओं को नुपसक/बास तथा शारीरिक रूप से कमजोर बना देता है।
2. स्वस्थ जीवन शैली होने पर भी तम्बाकू का सेवन/धूम्रपान व्यक्ति की हर अंग प्रणाली पर घुरा प्रभाव डालता है।
3. धूम्रपान किसी भी उम्र या समय में छोड़ा जा सकता है क्योंकि धूम्रपान छोड़ने से इससे होने वाली विमारियों का जोखिम कम होने लगता है।
4. यह युवाओं की याददास्त कमजोर करता है।
5. बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, किसी भी रूप में सुरक्षित नहीं है।

## तम्बाकू और व्यक्तिगत स्वरूप

1. तम्बाकू खाने वाले एवं धूम्रपान के धुएँ से बाल और कपड़ों में बेहद बदबू आती है।
2. तम्बाकू से दाँत पीले और दाग-धब्बे वाले हो जाते हैं और साँस भी बदबूदार हो जाती है।
3. चबाने वाले तम्बाकू के उपयोग से थोड़े समय में ही होंठ फटने, सफेद धब्बे, घावों और मुँह से खून बहने इत्यादि की परेशानी हो जाती है।
4. तम्बाकू के उपयोग से होने वाले मुँह के कैंसर को समाप्त करने के लिए की जाने वाली सर्जरी से चेहरे में गम्भीर परिवर्तन आ जाते हैं जो व्यक्ति विशेष के मानसिक अपसाद का कारण बनते हैं।
5. सत्य को पहचानें। टी.वी., मूवीज, म्यूजिक, मैगजीन में तम्बाकू का जितना ही आकर्षक उपयोग दिखाया गया हो - युवा, वयस्क और खिलाड़ी इसका उपयोग न करें।
6. अच्छे मित्र बनायें, एथलेटिक कौशल को विकसित करें, निर्भर न रहें एवं खेल-कूद प्रतियोगिता में भाग लें।
7. तम्बाकू पर पैसा बर्बाद न करें, अच्छी पुस्तकें पढ़ें एवं समाज सुधार में अपना योगदान करें।
8. अपनी टीम का गठन करें, स्कूल एवं घर को तम्बाकू मुक्त करें, दूसरों को इसके विषय में जानकारी दें और समुदाय में तम्बाकू के उपयोग को कम करने के प्रयासों में अपना सक्रिय योगदान दें।



## धूम्रपान छोड़ने के नुस्खे

1. दृढ़ निश्चय होना।
2. धूम्रपान छोड़ने की तारीख निश्चित करना और इसका पालन करना।
3. तम्बाकू उत्पाद, लाइटर, माचिस और ऐश ट्रे को नष्ट करना।
4. अपने परिवार में कहें कि आप धूम्रपान छोड़ रहे हैं। उनसे कहें कि वे आपको प्रोत्साहित करके आपकी मदद करें।
5. ऐसी परिस्थितियों का पता लगायें जो आपसे धूम्रपान करने की इच्छा जगाती हैं और उनसे बचें उदाहरण के लिए बीड़ी की दुकान या धूम्रपान करने वाले / तम्बाकू सेवन करने वाले लोगों को देखकर प्रभावित होना इत्यादि और छोड़ने का संकल्प लें।



बालाजी सेवा संस्थान द्वारा जनहित में जारी

# NO SMOKING



धूम्रपान निषेध क्षेत्र  
यहाँ धूम्रपान करना  
दंडनीय अपराध  
है।







**धूम्रपान रहित क्षेत्र  
यहाँ धूम्रपान करना  
एक अपराध है।**



**उल्लंघन करने वालों पर  
200/- रु. तक का जुर्माना  
किया जायेगा।**



**अगर आपको कोई भी व्यक्ति धूम्रपान करते दिखाई देता है  
तो कृपया निम्न अधिकारी को शिकायत करें।**

1. श्री/श्रीमती.....
2. पदनाम .....
3. फोन/मोबाईल नं० .....



**धूम्रपान रहित क्षेत्र  
यहाँ धूम्रपान करना  
एक अपराध है।**



**उल्लंघन करने वालो पर  
200/- रु. तक का जुर्माना  
किया जायेगा।**





**इस शिक्षण संस्थान के  
100 गज के दायरे में किसी**



**भी प्रकार के तम्बाकू उत्पाद बेचना  
कानूनी अपराध है, उल्लंघन करने वालों पर  
200/- रुपये तक का जुर्माना हो सकता है।**

**- आदेशानुसार  
प्रधानाचार्य**





तम्बाकू जानलेवा है

**अठारह वर्ष से कम आयु वाले व्यक्ति को तम्बाकू उत्पादों की बिक्री दंडनीय अपराध है।**