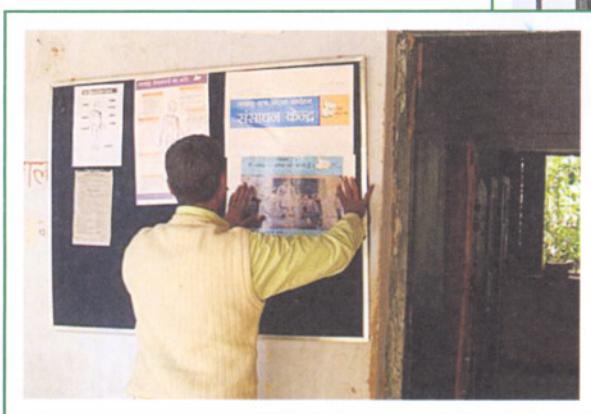




कार्यक्रम पुरितका



भूमिका

तम्बाकू सेवन वयस्कों में, कम आयु में ही मुरुआत और बीमारियों का सबसे बड़ा कारण है। तम्बाकू सेवन की शुरुआत, अधिकतर किशोरावस्था में होती है, जब बच्चे विद्यालयों में पढ़ रहे होते हैं। विद्यालयों में उपस्थित तम्बाकू मुक्त नीतियाँ और उसका कार्यान्वयन बच्चों में इसके शुरुआत को महत्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करता है। शिक्षकों को बच्चों द्वारा एक आदर्श की भूमिका में देखा जाता है। साथ ही, शिक्षक अपने समुदाय में एक माननीय आदर्श के रूप में देखे जाते हैं। अतएव, शिक्षकों द्वारा तम्बाकू का इस्तेमाल, बच्चों में इसकी शुरुआत को रोकने और विद्यालयों की तम्बाकू मुक्त नीतियों के कार्यान्वयन में, अङ्गठन बन सकता है।

'तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज' कार्यक्रम की शुरुआत बिहार के विद्यालयों के कार्यकर्ताओं में तम्बाकू परित्याग को बढ़ावा देने के लिए तथा विद्यालयों को तम्बाकू मुक्त बनाने में प्रोत्साहित करने के लिए हुई थी। इस पुस्तिका को खासतौर पर ऐसे बनाया गया है कि इस कार्यक्रम के दौरान विकसित हुई सूचनाओं और उपायों का लाभ, सभी विद्यालय उठा सकें। इसी प्रक्रिया को ध्यान में रखते हुए, इस पुस्तिका को दो भागों में विभाजित किया गया है।

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का पहला भाग इसके छ: विषय-वस्तुओं की जानकारी देता है। यह भाग सर्वप्रथम, एक आदर्श के रूप में शिक्षकों की भूमिका, तम्बाकू सेवन के दुष्परिणाम तथा तम्बाकू सेवकों को इसे छोड़ने के तरीके बताता है। इसके बाद कुछ विशेष वरणों में इसे छोड़ने के तरीके, छोड़ने में आनेवाली बाधाओं से जूझना तथा कैसे इसका सेवन न करनेवाले इस प्रक्रिया में सहायता प्रदान कर सकते हैं, यह भी बतलाता है। ये सभी तत्व तम्बाकू सेवकों और इसका सेवन न करनेवालों को ध्यान में रखकर बनाया गया है।

द्वितीय भाग, कार्यक्रम को जारी रखना कहलाता है जो दिये गये विषयों में मौजूद उपायों पर आधारित होता है, जिसका इस्तेमाल, शिक्षक और विद्यालय कार्यकर्ता अपने विद्यालयों को तम्बाकू मुक्त बनाने में कर सकते हैं। परिवर्ताओं में भाग लेना, तम्बाकू नियंत्रक नीतियों को अपनाना और उन्हें लागू करना, और इसकी सफलता का जश्न मनाना कुछ ऐसे प्रमुख कार्य हैं, जो विद्यालयों द्वारा इसके कार्यान्वयन में उपयोग किये जा सकते हैं।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तिका, विद्यालय कार्यकर्ताओं में तम्बाकू परित्याग में सहायता प्रदान करेगी और विद्यालयों में तम्बाकू मुक्त नीतियों को प्रभावकारी ढंग से कार्यान्वयित कर, इसके कार्यकर्ताओं, बच्चों और समुदाय को लाभान्वयित करेगी।

पूरी निष्ठा के साथ,

P. C. Suresh

डॉ. प्रकाश सी० गुप्ता
हीलिस सेक्युरिटी इंस्टीट्यूट
फॉर पब्लिक हेल्थ

J. L. F.

डॉ. ब्लॉरियन सी० सोरेनसेन
हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ

विषय सूची

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के बारे में.....	4
विषय-वस्तु 1: शिक्षक एक आदर्श के रूप में.....	6
विषय-वस्तु 2: तम्बाकू का स्वास्थ्य संबंधी हानिकारक प्रभाव.....	8
विषय-वस्तु 3: परित्याग की प्रेरणा.....	10
विषय-वस्तु 4: परित्याग के कौशल.....	12
विषय-वस्तु 5: परित्याग लक्षणों का सामना करना	15
विषय-वस्तु 6: परित्याग को बरकरार रखना एवं ज़ुन मनाना	18
कार्यक्रम को जारी रखना.....	20

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त

शिक्षकों में तम्बाकू परित्याग को बढ़ावा देने के लिए ही “तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम” को विशेष रूप से बनाया गया है।

शिक्षकों को युवाओं के लिए एक आदर्श, और समाज में एक सम्मानित सदस्य के रूप में माना जाता है। यदि शिक्षक तम्बाकू का सेवन छोड़ देते हैं या नहीं करते हैं तो समाज के अन्य हिस्सों को भी एक सकारात्मक दिशा में प्रेरित किया जा सकता है। यह कार्यक्रम हीलिस सेक्वसरिया जन-स्वास्थ्य संस्थान, मुम्बई एवं पटना तथा हार्वर्ड जन-स्वास्थ्य विद्यालय, अमेरिका के सहयोग से चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम का परीक्षण बिहार के विद्यालयों में किया जा रहा है।

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम सभी शिक्षकों के लिए है। यह कार्यक्रम तम्बाकू परित्याग से संबंधित जानकारियाँ प्रदान करता है और इसे छोड़ने के लिए आवश्यक कौशल भी प्रदान करता है। इस कार्यक्रम में मिली जानकारियों से शिक्षक तम्बाकू सेवन छोड़ सकेंगे तथा दूसरे मिलों, परिवारों और समुदाय के दूसरे सदस्यों को भी इसे छोड़ने में सहयोग कर सकेंगे।

साथ ही, कार्यक्रम अपने सभी चरणों का कार्यान्वयन ऐसे करता है कि शिक्षक और प्रधानाध्यापक सभी मिलकर अपने विद्यालयों को तम्बाकू मुक्त करा सकें। इस कार्यक्रम में तम्बाकू से संबंधित कई ऐसी सूचनाओं को सम्मिलित किया गया है, जिसके द्वारा छात्रों, मिलों, परिवारों और समुदाय के दूसरे सदस्यों को भी समस्याओं के बारे में प्रशिक्षित किया जा सके।



समाज कार्यक्रम के बारे में जानकारी

“तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज” कार्यक्रम को छ: अलग-अलग विषय-वस्तुओं में विभाजित किया गया है। हर विषय-वस्तु से संबंधित कौशल, आगे चलकर तम्बाकू परित्याग के दिशा को प्रशस्त करता है।

- विषय-वस्तु (1) तम्बाकू प्रसार के उत्थान में शिक्षकों द्वारा निआई जाने वाली भूमिका की व्याख्या करता है। एक प्रशिक्षक के रूप में, अपने समुदाय को तम्बाकू के दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी देने का सुअवसर शिक्षकों के पास होता है।
- विषय-वस्तु (2) तम्बाकू उत्पादों के दुष्प्रभावों की जानकारी देता है।
- विषय-वस्तु (3) और (4) तम्बाकू छोड़ने के महत्व और चरणों की व्याख्या करता है।
- विषय-वस्तु (5) तम्बाकू छोड़ने के बाद आनेवाली परित्याग लक्षणों की जानकारी देता है।
- विषय-वस्तु (6) तम्बाकू छोड़ने की आदत को बरकरार रखने के लिए योजना तैयार करने में मदद करता है।

इस कार्यक्रम की शुरुआत एक समारोह के साथ हर स्कूल में प्रारंभिक रूप से होती है। हर महीने, एक अलग विषय-वस्तु पर परिवर्चा की जाती है, जिसमें विद्यालयों के सभी शिक्षक भाग लेते हैं। परिवर्चाओं के साथ-साथ, उस विषय-वस्तु पर आधारित दूसरे क्रियाकलापों का आयोजन भी, विद्यालय समय के दौरान किया जाता है। इन क्रिया-कलापों में :-

- जो विद्यालय इस कार्यक्रम में भाग लेंगे, हर महीने उन विद्यालयों में एक मासिक बैठक करना है। इन बैठकों का प्रमुख उद्देश्य है, उस महीने के लिए निर्धारित प्रसंग पर आधारित तम्बाकू तथा इसके परित्याग पर आधारित जानकारी प्रदान करना।
- प्रत्येक भाग लेनेवाले विद्यालयों में एक अभ्यासी शिक्षक को चुना जाता है, जो विभिन्न क्रियाकलापों का आयोजन करते हैं जैसे :-

- अभ्यासी शिक्षक अपने साथी शिक्षकों के साथ मिलकर विद्यालयों में मासिक बैठकों का आयोजन करना, जिनमें प्रत्येक प्रसंग पर आधारित विषय-वस्तुओं पर परिवर्चा करना।
- कार्यक्रम से संबंधित सामग्रियों को सूचना-पटी पर लगाना।
- एक सुझाव-पेटी का निर्माण करना, जिसमें तम्बाकू अथवा इस कार्यक्रम पर आधारित किसी भी प्रश्न को शिक्षक लिखकर डाल सकें।
- विद्यालय के प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका एक तम्बाकू नीति कार्यसमूह की अध्यक्षता करते हैं। इस नीति-कार्यसमूह की भूमिका, तम्बाकू नियंत्रण नीतियों को अपनाना तथा उन्हें सरक्ती से लागू करना है, जिसके द्वारा उनका विद्यालय तम्बाकू मुक्त हो सके। उन परिस्थितियों में, जब प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका व्यस्त हों, नीति कार्यसमूह की अध्यक्षता अभ्यासी शिक्षक कर सकते हैं।

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम सितंबर के प्रारंभ और मार्च के अंत तक के अध्यापन वर्ष में चलता है। वैसे शिक्षक, जो इस कार्यक्रम चलने के किसी भी समय तम्बाकू सेवन छोड़ना चाहते हैं, उन्हें एक तम्बाकू परित्याग पुस्तिका दी जायेगी। जैसा कि यह कार्यक्रम पूरी तरह से समय-सापेक्ष नहीं है, हम आशा करते हैं कि विद्यालय कार्यकर्ताओं द्वारा प्रदान किया गया एक छोटे से समय का सहयोग भी, उनके विद्यालयों एवं समुदायों को तम्बाकू मुक्त बनाने में आगे का भाग प्रशस्त करेगा।

विषय वर्तु 1:

“तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज” कार्यक्रम एक प्रमुख धारणा पर आधारित है कि, “शिक्षक हमारे आदर्श होते हैं।”

तम्बाकू से जुड़ी समस्याओं के बारे में जानकारी और जागरूकता फैलाना, इसके सफलता की दिशा में एक प्रमुख चरण है। इस भूमिका को निभाने में शिक्षक सबसे ज्यादा यथोचित स्थान पर है।

शिक्षक अपने देश के युवा पीढ़ियों को शिखित करने में अपना समय और ऊर्जा समर्पित करते हैं। वो हमारे समाज के दैवारिक प्रणेता भी होते हैं, जिन्हें समाज में काफी सम्मान दिया जाता है। शिक्षकों के शामिल होने से बच्चों के साथ-साथ बड़ों को भी तम्बाकू के दुष्प्रभावों के बारे में प्रशिक्षित किया जा सकता है और समाज में तम्बाकू सेवन के रिवाफ होने वाले संघर्ष को और भी मजबूत किया जा सकता है।

भारत में तम्बाकू, निवार्य मौतों का एक मात्र सबसे बड़ा कारण है। भारत में लगभग एक लाख लोग हर साल इसके वजह से मारे जाते हैं तथा बहुतायत की संख्या में लोग श्रयंकर बीमारियों का शिकार बनते हैं जैसे - कैंसर, दिल की बीमारियाँ, दिल के दौरे इत्यादि। यहाँ तक की हाल के वर्षों में यह देखा गया है कि तम्बाकू से होनेवाले मृत्युदर में काफी तेजी आई है।

तम्बाकू से संबंधित कई और मूल्य भी हम चुकाते हैं। न केवल तम्बाकू की खरीद महँगी है, बल्कि उन स्वास्थ्य सेवाओं के खर्च भी काफी महँगे हैं, जो हमें तम्बाकू सेवन के कारण होते हैं। प्रमुख रूप से प्राणों की क्षति और तम्बाकू संबंधित बीमारियों का विकास, इससे पीड़ित परिवार और दोस्तों को कई आवानात्मक दुख और तकलीफें देकर जाता है।

आदर्श के रूप में

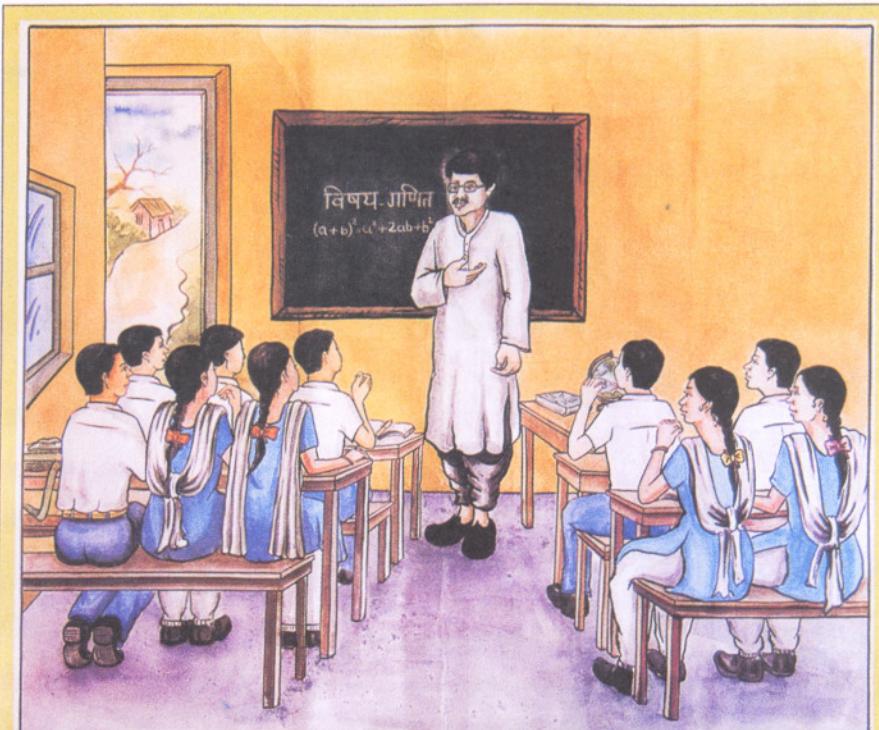
सभी शिक्षक, तम्बाकू सेवक तथा सेवन न करनेवाले, तम्बाकू नियंत्रण के उत्थान में एक प्रमुख भूमिका अदा कर सकते हैं। हम आशा करते हैं कि इस कार्यक्रम पुस्तिका की सहायता से शिक्षक और विद्यालय कार्यकर्ता निम्नलिखित कार्यों को करने के योग्य बनेंगे:-

- तम्बाकू संबंधी समस्या के गंभीरता के बारे में दूसरों को भी शिखित करना।
- यदि वो स्वयं तम्बाकू सेवक हों तो इसे छोड़ने के लिए रुचि जागृत करना।
- दूसरों को तम्बाकू सेवन छोड़ने में सहायता प्रदान करने के लिए कौशल एवं जानकारी प्राप्त करना।

तम्बाकू से जुड़ी समस्याओं के बारे में जानकारी और जागरूकता फैलाना, इसके सफलता की दिशा में एक प्रमुख वरण है। इस भूमिका को निभाने में शिक्षक सबसे ज्यादा यथोचित स्थान पर है। ऐसा करने से उनके अपने तथा अपने परिवारों के स्वास्थ्य की भी रक्षा होती है। परंतु सबसे ऊपर इस कार्यक्रम में उनके सम्मिलित होने से, समाज में एक आदर्श के रूप में उनकी भूमिका को ज्यादा महत्व मिलता है।

मैं एक शिक्षक हूँ।

मैं तम्बाकू का प्रयोग नहीं करता हूँ।



मेरे तरह आदर्श बनो।

विषय कर्तु 2:

तम्बाकू का स्वास्थ्य संबंधी हानिकारक प्रभाव

तम्बाकू सेवन के विषद्ध हो रहे संघर्ष में, इसके द्वारा हो रहे हानिकारक प्रभाव के बारे में जानना पहला चरण है।

आज पूरे विश्व में, जन-स्वास्थ्य की दिशा में पाये जानेवाले सबसे बड़े खतरों में से तम्बाकू एक है। यहाँ कुछ आँकड़े दिये जा रहे हैं, आपको केवल यह बताने के लिए कि तम्बाकू कितना खतरनाक है:-

- पूरे विश्व में भारत, तम्बाकू का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक एवं ग्राहक है।
- केवल भारत में, हर साल लगभग १ लाख लोग तम्बाकू के कारण मारे जाते हैं। इस तरह २५०० से ज्यादा लोग प्रतिदिन तथा लगभग २ लोग प्रति मिनट तम्बाकू संबंधित बीमारियों के कारण मारे जाते हैं।
- आखिरकार, तम्बाकू अपने सेवन करनेवालों में से लगभग आधे लोगों को मार डालता है।

इसमें कोई शक नहीं कि ये आँकड़े हमारा ध्यान खींचने के लिए पर्याप्त हैं। तम्बाकू सेवकों में पाये जाने वाले बहुत से शारीरिक दुष्प्रभाव, उन हानिकारक रसायनों के कारण होता है, जो तम्बाकू उत्पादों में बहुतायत की मात्रा में पाये जाते हैं:-

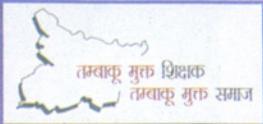


- परिष्कृत तम्बाकू में कम-से-कम २५५० रसायन पाये जाते हैं, जिनमें से २८ प्रमुख कैंसर जनक के रूप में जाने जाते हैं (कारसिनोजेन्स)।
- सिगरेट के धूए में ४००० से ज्यादा रसायनिक घटक मौजूद हैं, जिनमें से अधिकतर, अत्यधिक जहरीले हैं।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले कुछ रसायन ऐसे हैं, जिनका इस्तेमाल धरेलू एवं औद्योगिक परिष्करण के सफाई में भी होता है। जैसे-अमोनिया, फेनॉल, ऐसिटोन इत्यादि।

इसके इस्तेमाल से जुड़ी कुछ धारणाएँ भी मौजूद हैं जैसे - धूम्रहित तम्बाकू उत्पाद जैसे पान और खैनी से ढाँतों के दर्द जैसी बीमारियाँ ठीक हो सकती हैं। लेकिन यह सही नहीं है। भारत में, तम्बाकू सेवन से जुड़ी समस्याओं का एक बड़ा भाग, धूम्रहित तम्बाकू उत्पादों के कारण प्रभावित होता है। यहाँ तक कि पूरे विश्व में, भारत में मुँह के कैंसर की दर सबसे ज्यादा है और उनमें से १०% के लगभग कैंसर तम्बाकू सेवन के कारण होते हैं।

यहाँ तक कि इसका सेवन न करनेवाले भी सिगरेट के धूए की उपस्थिति में इस खतरे की चपेट में आ जाते हैं। जब सेवन न करनेवाले, विशेषतः बच्चे, किसी धूम्रपान करनेवाले के नजदीक आते हैं, तो वो भी उसी जहरीले धूए को अपने साँस द्वारा अन्दर समाहित कर लेते हैं, जो वो धूम्रपान करनेवाला करता है। हालांकि ऐसा वो बहुत ही थोड़ी मात्रा में कर पाता है परंतु लंबे समयांतराल के बाद इन्हीं लोगों में विशिष्ट शारीरिक समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। जैसे - साँस की तकलीफें, दमा और अपर्याप्त दिमागी विकास। धूके द्वारे व्यवित दवारा किये गये धूम्रपान से उत्सर्जित धूओं किसी भी मात्रा में खतरनाक है, अतः इसका सबसे अच्छा इलाज होगा कि हम पूरी तरह से तम्बाकू के धूए से किसी भी प्रकार का सम्पर्क टालें।

तम्बाकू सेवनकर्ता का शरीर



मसितिथक

- तम्बाकू शेजन के कारण मसितिथकता हो सकता है।
- निषेद्धिन में सततता तथा लम्फ़ोडिटिव यांत्रिक संबंध स्थापित होता है।
- निषेद्धिन कार्बोन मॉनोऑक्साइड तथा द्रुम्पे रसायनिक पदार्थ तथा वाहनियों को जाने पहुँचते हैं, जिनसे याता का वर्तन जाता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन लवण्यकरक होते हैं।

फेफड़ा

- तम्बाकू शेजन, दूसरे से लेनेवाले मृतु का सबसे प्रमुख कारण है। दूसरे से नींवें का कारण तम्बाकू शेजन के कारण होता है।
- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन पेप्पने के ऊपरी गैरिंगों हैं। तम्बाकू शेजन के कारण तथा निषेद्धिन संस्कृति हो जाती है, जिससे व्यायाम संतुली दीक्षिणीयन तीव्रताएँ होती हैं।
- द्रुम्पान ग्रस्यन तथा ड्रोगेटिस को और अस्थ कर देता है।
- तम्बाकू शेजन दीर्घ दौरे के खारे को बढ़ा देता है।

पेट

- पेट का फैंसर संसार का द्रुसर संरक्षणीय कैंसर है। तम्बाकू शेजन पेट के फैंसर तथा जांतों में धार लेने के खारे को बढ़ा देता है।

प्रजनन तंत्र

- तम्बाकू शेजन पुरुषों तथा महिलाओं दोनों में ही प्रजनन दम्पता को दृष्टा देता है।
- पुरुषों में तम्बाकू शेजन युक्तानुग्रहों की दम्पता को प्रभावित करता है, युक्तानुग्रहों दी सर्वता को दृष्टा है तथा दीर्घ की मात्रा को कम करता है।
 - द्रुम्पान युक्तानुग्रहों के विवर कर सकता है तथा दीर्घ दौरा को छोटी पहुँचाता है।
 - द्रुम्पान पुरुषों में उत्तेजना में आनेवाले कमी के खारे को बढ़ा देता है।
 - तम्बाकू शेजन निषेद्धिनों में अर्थात् क्षय की दम्पता को कम करता है।

आँखें

- तम्बाकू आँख के पिछों हिस्से को अपरिवर्तनीय दाति पहुँचाता है।
- यह नोनियालिंग के रिफरेंस होने के ऊपर वो कह देता है, यह एक ऐसी रिफरि है, जो अंगाकर की जास दे सकती है।
- तम्बाकू के क्षय रसायन जैसे - अमोनिया और पॉलिक्लीनिक ऑक्सी में अल्प पैदलर परेशानी का कारण बनते हैं।

मुँह और गला

- तम्बाकू शेजन मुँह और गले के फैंसर का मुख्य कारण है।
- यानेवाले तम्बाकू से सब-स्क्रुप्स फल्डोक्सिस होती है फैंसर से पहले यी रिफरि जो बहुत कष्टदायक होती है।
- द्रुम्पान से कठ का कैंसर होता है।
- द्रुम्पान और यानेवाला तम्बाकू से खोली बहुत दीर्घों के पहले और मध्यस्थी का द्रुम्प होता है।

हृदय

- तम्बाकू हृदयात्त (एट जैक) और हृदयस्थूल (लंगाजन) के ऊपर को कह देता है।
- तम्बाकू में पाया जानेवाले सामान याहिनों को संक्षण करते हैं एवं जुकामां पहुँचाते हैं, तथा यात के लकड़ी की प्रहिंगा को बढ़ा देते हैं।
- निषेद्धिन में पाया जानेवाला कार्बन मॉनोऑक्साइड हृदय में पहुँचने को अंतर्विजन की मात्रा को कम कर देता है।
- निषेद्धिन हृदयात्त और खत्यार (ल्लड प्रेशर) को बढ़ा देता है।

गर्भवती महिलाएँ

- तम्बाकू शेजन करनेवाली गर्भवती महिलाओं के अंतर शिशुओं का वजन अवैकरण के दौरान घट जाता है।
- तम्बाकू शेजन के कारण प्रसव पूर्व एवं गुरु शिशु के जन्म की समस्या बढ़ जाती है।

बाह्य संवर्धनी वीमारियाँ

द्रुम्पान से पैर के दम्पतों, शिशुओं और रूलाय निशिकाओं में लहर एवं सुजन पैदा होता है, जिसके कारण खात का प्रवाह कमी कर सकता है जाता है, यही तक कि प्रावित पैर को काटना भी पड़ता है।

विषय कस्तु 3:

तो किसी व्यक्ति को तम्बाकू क्यों छोड़ना चाहिए, तथा दूसरों को इसे छोड़ने में सहायता क्यों करनी चाहिए ? जैसा कि पहले कहा गया है कि तम्बाकू में उपस्थित रसायनों के कारण कई सारी हानिकारक बीमारियाँ होती हैं।

तम्बाकू परित्याग के लिए पारिवारिक प्रेरणा



वहां आप तम्बाकू छोड़ दें, तो उस दौरी की वापर कर दो अपने पर मौजूदों का सूख समाज खटीद रखेंगे ।

अब आप को मालूम है कि तम्बाकू भविष्य में आपको नुकसान पहुँचा सकता है ?
लेकिन वहां आपको मालूम है कि अब यह आपको एवं आपके परिवार को भी नुकसान पहुँचा रहा है ?

आप इस परियोजना से तम्बाकू का परित्याग करना सीखें !

तम्बाकू सेवन अपने सेवकों को इन हानिकारक बीमारियों की चपेट में ही नहीं लाता, बल्कि इसके संपर्क में आनेवाला दूसरा व्यक्ति भी (वाहे वो तम्बाकू सेवन न करता हो) इसके हँए के कारण, उन्हीं खतरनाक बीमारियों की चपेट में आ जाता है।

छत्तीसगढ़ भारत में, वयस्कों में मृत्युदर का एक बड़ा कारण तम्बाकू ही है, परंतु इसे पूरी तरह से रोका जा सकता है, तम्बाकू को किसी भी रूप में न लेकर। यहाँ उन कारणों की एक सूची दी गई है, जो एक तम्बाकू सेवक को इसे छोड़ने के लिए प्रेरित कर सकें:-

- बहुत सारे गंभीर शारीरिक समस्याओं को दूर करने के लिए
- अच्छा महसूस करने के लिए
- पैसे बचाने के लिए
- अपने बच्चों और समाज में एक अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करने के लिए
- छात्रों के लिए एक आदर्श बनाने के लिए

यह सूची और भी लंबी हो सकती है। क्या एक लंबे समयावधि तक तम्बाकू सेवन के बाद, इसे छोड़ने से इसके दुष्परिणामों को रोका जा सकता है ? संक्षेप में इसका स्पष्ट उत्तर है, हाँ। कोई बात नहीं कि एक व्यक्ति ने कितने लंबे समय तक तम्बाकू का सेवन किया है, तम्बाकू छोड़ने से स्वास्थ्य सुधार सकता है।

की प्रेरणा

छोड़ने के १२ घंटों के पश्चात् खत में उपस्थित कार्बन-मोनो-ऑक्साइड की बढ़ी मात्रा निकर सामान्य हो जाती है और दिल के दौरे के खतरे को कम करने लगती है। एक साल के अन्दर कोरोनरी हार्ट डिजिज का बढ़ा हुआ खतरा घटकर आधा हो जाता है। इसे छोड़ने के ५ साल के अन्दर, पक्षाधात का खतरा घटकर एक धूम्रपान न करनेवाले के बाबर रह जाता है। कैंसर होने का बढ़ा हुआ खतरा, धीर-धीर घट सकता है, लेकिन वो भी लगभग १५ सालों में पूरी तरह समाप्त हो जाता है।

एक तम्बाकू सेवन न करनेवाला, अपने किसी प्यारे परिवित को इसे छोड़ने में मदद कर सकता है, क्योंकि तम्बाकू छोड़ना, इसके सेवक तथा उसके परिवार, दोनों के लिए लाभार्थी है। इसे छोड़ना आसान नहीं है, अतः एक तम्बाकू सेवक को छोड़ने के प्रयास के दौरान उसके परिवार, मित्रों और समुदाय के सदस्यों का साथ बहुत ही आवश्यक है। तम्बाकू सेवन न करनेवाले, इसे छोड़नेवालों के लिए एक अनुकूल वातावरण बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

तम्बाकू परित्याग की प्रेरणा :

एक सफलता की कहानी मुकेश कुमार द्वारा प्रस्तुत

मेरे पिताजी को धूम्रपान करने (सिगरेट पीने) की आदत थी। जैसे-जैसे हम बड़े होते रहे, हम देखा करते थे कि पिताजी एक डायरी में अपने दिन-प्रतिदिन के खर्चों का हिसाब लिखा करते थे। गर्भी की एक शाम को, जब हम अपने बरामदे में बैठे हुए थे, उसी समय पिताजी, डायरी में अपने रोजमरा का हिसाब लिखने में व्यस्त थे। चिलचिलाते गर्भी के साथ बड़े हुए खर्चों का बोझ़ा, जैसे-जैसे पिताजी को तनावग्रस्त करने लगा कि तुरंत ही उन्होंने मेरे 10 साल के भतीजे, मुकेश को, पास की दुकान से सिगरेट का एक पैकेट लाने को कहा।

जब मुकेश वापस आया तो उसने मेरे पिताजी से हाल ही खरीदे सिगरेटों का हिसाब जोड़ने की आज्ञा माँगी। फिर मेरे पिताजी से पूछ्ने लगा कि वो भी अपनी इच्छानुसार हर समय टॉफियाँ क्यों नहीं पा सकता, जबकि वे भी सिगरेट की ही तरह खर्चाली तथा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। मुकेश के इन सवालों पर मेरे पिता इतने ज्यादा नाराज हो गये कि उन्होंने उसके मुँह पर एक जोर का थप्पड़ लगा दिया। अपनी गलती का अहसास होते ही मेरे पिता ने मुकेश को अपनी बाँहों में भर लिया और बुरी तरह रोने लगे। अपना दाहिना हाथ उसके सिर पर रखकर उन्होंने कसम खायी कि वो फिर कभी धूम्रपान नहीं करेंगे। उस पल के बाद उन्होंने ऐसा फिर कभी नहीं किया।



विषय वस्तु 4:

तम्बाकू छोड़ने के लिए तैयार करने की पूरी प्रक्रिया, इससे पहले भली-भाँति दिखाई गई है। पुस्तिका का यह भाग, तम्बाकू छोड़ने के कुछ अतिआवश्यक कौशल पर प्रकाश डालेगा।

ये कौशल केवल वर्तमान तम्बाकू सेवकों के लिए कारगर हैं, जो कि तम्बाकू छोड़ने के बारे में सोच रहे हैं, अथवा तम्बाकू सेवन न करनेवालों के लिए, जो इसे छोड़ने में किसी की मदद करना चाहते हैं। तम्बाकू सेवन छोड़ने की पूरी प्रक्रिया, पॉच प्रमुख चरणों पर आधारित है।

प्रथम चरण 1: तम्बाकू छोड़ने के कारणों को जानिए:-

जो श्री व्यक्ति तम्बाकू छोड़ रहे हैं, उन्हें पहले ये जानना चाहिए कि वो तम्बाकू क्यों छोड़ना चाहते हैं। तम्बाकू छोड़कर वो एक लंबी और स्वस्थ जिंदगी जी सकते हैं, जो न केवल तम्बाकू सेवक के लिए अच्छा है, बल्कि उनके परिवार और मित्रों के लिए श्री अच्छा है। जो धिक्षक तम्बाकू छोड़ देते हैं, वो बच्चों के सामने एक ज्यादा सशक्त आदर्श के रूप में देखे जाते हैं, और छात्रों के साथ-साथ, एक बड़े समुदाय में भी वो इसी नजर से देखे जाते हैं। इसके साथ ही तम्बाकू उत्पाद काफी महँगे हो सकते हैं। जरा सोचिए, की अगर कोई व्यक्ति तम्बाकू छोड़ दे, तो वो दूसरी चीजों में ये पैसे खर्च कर सकता है। प्रत्येक तम्बाकू सेवक, इसे छोड़ने को तैयार होने के लिए अपना निजी कारण बना सकते हैं।



के कौशल

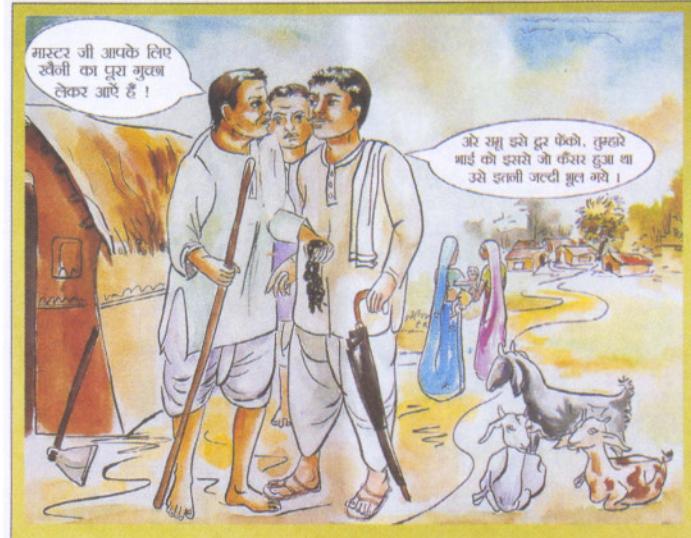
द्वितीय चरण 2: तम्बाकू छोड़ने की तारीख चुनें :-

तम्बाकू छोड़ने की इच्छा रखने और इसे वास्तविक रूप से छोड़ने की दिशा में, तारीख का चुनाव एक प्रमुख चरण है। ये किसी तम्बाकू सेवक को, तम्बाकू छोड़ने की योजना के क्रियान्वयन में सहायता करता है। कुछ लोग किसी खास तारीख का चुनाव करते हैं, जैसे - उनकी शादी की सालगिरह या बच्चे का जन्मदिन इत्यादि। एक व्यक्ति अपने इच्छानुसार किसी भी तारीख को चुन सकता है, लेकिन उम्मीद है कि वो तारीख बहुत दूर नहीं होगी। छोड़ने की तारीख के एक दिन पहले, व्यक्ति अपने घर में मौजूद सभी तम्बाकू उत्पादों को फेंक दे तथा इसके मटक से दूर रहने का प्रयास करे। अपने परिवार और मित्रों को छोड़ने की तारीख के बारे में बताने से, तम्बाकू छोड़ने में उनकी सहायता मिल सकती है।

तृतीय चरण 3: सहायता प्राप्त करें:-

बहुत सारे तम्बाकू सेवक, तब तक इसे छोड़ने में समर्थ नहीं हो पाते, जब तक उन्हें अपने परिवार और मित्रों की सहायता नहीं प्राप्त हो जाती। परिवार एवं मित्रगण तम्बाकू परित्याग को बरकरार रखने में सामाजिक सहायता पहुँच सकते हैं। वे तम्बाकू सेवक को उसके छोड़ने का कारण याद दिला सकते हैं, अथवा उसका ध्यान तम्बाकू की ओर से हटा सकते हैं। तम्बाकू छोड़ने की योजना यदि गुप्त न रखा जाए, तो इसे छोड़ना आसान हो जाता है। अतः दूसरों को बताने से इस उद्देश्य को पूरा करने में सहायता मिल सकती है।

तम्बाकू को ना कैसे कहें ?



अपने तम्बाकू परित्याग पर गर्व करें !

आप इस परियोजना से तम्बाकू का परित्याग करना सीखें।

चतुर्थ चरण 4: अपनी दिनवर्या में बदलाव लायें :-

तम्बाकू छोड़ते वक्त इसकी लालव को कम करने का एक तरीका है, अपने दिनवर्या में बदलाव लाना। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति दोपहर का खाना खाने के बाद पान खाने की आदत रखते हैं तो उसके बदले में वो सौंफ और अजवाईन मिलाकर खा सकते हैं। तम्बाकू छोड़ने के दौरान, दूसरे तम्बाकू सेवकों और तम्बाकू बेचने वाली जगहों से दूरी बनाये रखने से ज्यादा सहायता मिलेगी। और अंत में, दूसरी चीजों को सीखने या दूसरी आदतों को अपनाने से भी, तम्बाकू सेवन के खिलाफ संघर्ष में तम्बाकू परित्याग करनेवाले को सहायता मिलेगी।

विषय वस्तु 4: परित्याग के कौशल

पंचम वरण 5: “ना” कहना कैसे सीखें :-

तम्बाकू छोड़ने के लिए, इसे देनेवालों को “ना” कहना, सबसे कागड़ शुरूओं में से एक है। “ना” कहने के कुछ बेहतरीन उदाहरण इस प्रकार हैं - “मेरे डॉक्टर ने मुझे तम्बाकू सेवन करने से मना किया है, वयोंकि ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।” अथवा “मुझे लगता है कि मेरे बच्चे की खाँसी का कारण, मेरा धूम्रपान करना ही है, इसलिए मैंने इसे छोड़ देने का फैसला किया है।” तम्बाकू छोड़ने में आत्मशक्ति एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। तम्बाकू सेवकों के लिए इसे छोड़ने में और इस आदत को बरकरार रखने में “दृढ़संकल्प” की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

कई सारे तम्बाकू सेवकों को अगर उनके परिवारों तथा मित्रों की सहायता नहीं मिलती तो वे तम्बाकू परित्याग करने में असफल हो जाते। तम्बाकू परित्याग को बनाए रखना जब मुश्किल हो जाता है तब मित्रगण तथा परिवार सामाजिक सहायता प्रदान कर सकते हैं।

तम्बाकू छोड़ने वाले व्यक्ति को सहायता प्रदान करना:-

जो लोग तम्बाकू छोड़ रहे हैं, उनके सामने एक आदर्श बनकर आप काफी मददगार साबित हो सकते हैं। तम्बाकू छोड़ने वाले व्यक्ति को निम्नलिखित तीन चीजों द्वारा सहायता पहुँचाई जा सकती हैः-

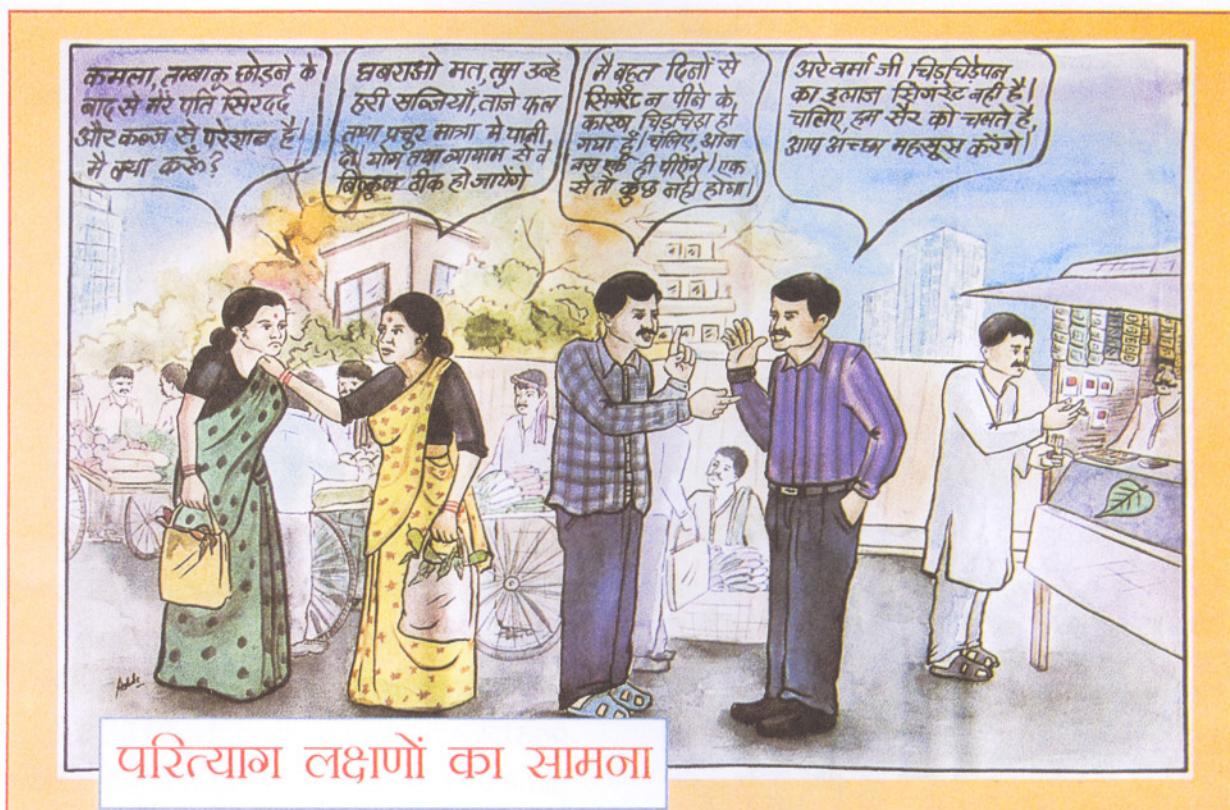
१. धैर्यवान बनें :- ये याद रखें, कि तम्बाकू छोड़ने में इसके सेवकों को समय लग सकता है। इस दौरान, जहाँ तक हो सके, सहायक बने रहने का प्रयत्न करें।
२. सकारात्मक रहें :- उन्हें बताएँ कि तम्बाकू छोड़ने की इस प्रक्रिया में उनके द्वारा किये जाये हर प्रयास को आप समझते हैं तथा उसको महत्व देते हैं।
३. आत्मविश्वास दर्शाएँ :- तम्बाकू छोड़ने वक्त किसी सेवक द्वारा दर्शाए गए आत्म शक्ति को कम करके न आँकें। यहाँ तक कि किसी मित्र, परिवार अथवा समुदाय के सदस्य द्वारा तम्बाकू छोड़ने की कोशिश पहले की गई हो, और वो उसमें असफल रहें हो, फिर भी उन्हें हतोत्साहित न करें आत्मविश्वास दर्शाएँ।

तम्बाकू छोड़ने वालों के लिए दर्शाई गई सहायता, आगे चलकर उनके परिवर्तन में एक महत्वपूर्ण अंतर को दर्शाएगा।

विषय वस्तु 5:

परित्याग लक्षणों का समना करना

तम्बाकू छोड़ने की प्रक्रिया में, परित्याग लक्षणों को महसूस करना आम बात है। समझने वाली बात ये है कि ये लक्षण सत्य होने के साथ-साथ अल्पसमय के लिए ही होते हैं तथा सही योजनाओं द्वारा इनसे निपटा जा सकता है।



क्या आप तम्बाकू सेवन के बारे में सोच रहे हैं



जो लोग तम्बाकू चबाते अथवा धूम्रपान करते हैं, उन्हें निकोटीन की लत लग जाती है, जिसे मानव जाति के सबसे नशीले पदार्थ के रूप में जाना जाता है और तम्बाकू परित्याग के बाट इसके सेवकों में सबसे ज्यादा, परित्याग के लक्षण देखे जाते हैं। ये लक्षण सत्य तो हैं, परंतु इसका उपचार भी है। इन लक्षणों में क्रोध, तीव्र इच्छा, कब्ज़, निराशा, भूख, सरदर्द और बेहैनी प्रमुख हैं। ये लक्षण, कुछ दिनों से लेकर कुछ हप्तों में खत्म हो सकते हैं। हम फिर से कहना चाहेंगे कि इन लक्षणों से किसी तम्बाकू छोड़नेवाले को डरना या इसे छोड़ने से रुकना नहीं चाहिए।

हालांकि सभी लोग नहीं, परंतु ज्यादातर लोग तम्बाकू छोड़ने पर ऐसी परेशानियों का सामना करते हैं और अंत में, जब ये लक्षण समाप्त हो जाते हैं, व्यक्ति तम्बाकू छोड़ने के पहले की अपेक्षा ज्यादा अच्छा महसूस करता है। महत्वपूर्ण बात ये है कि दृढ़ रहिए तथा अल्पावधि के लिए रहनेवाले इन लक्षणों के कारण अपना संकल्प मत छोड़िये। ध्यान में हमेशा यह बात रखें कि सेवन करने का लालच भी एक दिन खत्म हो जायेगा।

विषय वस्तु 5: परित्याग लक्षणों का समना करना

तम्बाकू सेवन छोड़नेवालों के लिए सलाह :-

परित्याग लक्षणों से निपटने के लिए, यहाँ कुछ तकनीकें दी जा रही हैं, जिनका इस्तेमाल आप कर सकते हैं :-

- यदि आप भूख महसूस कर रहे हैं, तो अपना नियमित शोजन करें। भूख का अहसास प्रायः तम्बाकू की चाहत जैसा लग सकता है।
- जब मीठा खाने की इच्छा हो तब केला, अमरुद और किशमिश जैसे फलों का प्रयोग करें।
- सरटर्ट कम करने के लिए ध्यान और योगा तकनीकों का इस्तेमाल करें।
- यदि तम्बाकू चबाने की इच्छा हो, तो इसके बदले में लौंग, इलायची और सौफ के मिश्रण का इस्तेमाल करें।

बहुत सारे तम्बाकू सेवक इसे छोड़ते वक्त तम्बाकू से अपना ध्यान हटाने के लिए नई आदतों और क्रिया-कलापों को अपनाते हैं। इनमें से कुछ हैं:-

- जब तम्बाकू सेवन की इच्छा करें तो सैर पर जायें।
- किसी मित्र से फोन पर बात-चीत करें या अपने पड़ोसी के घर चाय पीने भी जा सकते हैं।
- बच्चों के साथ अधिक समय बिताएँ।
- किसी ऐसे व्यक्ति का साथ ढूँढ़ें, जो तम्बाकू सेवन छोड़ रहे हों या तम्बाकू सेवन न करते हों।

जैसे-जैसे समय बीतता है, लोग तम्बाकू के बगैर रहने में ज्यादा आसानी महसूस करते हैं। वो, तम्बाकू छोड़ने में अपने आत्मविश्वास को भी बढ़ा हुआ पाते हैं। अतः अपने संकल्प से जुड़े रहना, सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है।

तम्बाकू सेवन न करनेवालों के लिए सलाह :-

यदि आप तम्बाकू सेवन न करते हों तो आप अपने मित्रों, परिवार और समुदाय के सदस्यों को परित्याग लक्षणों से निपटने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। यहाँ कुछ तरीके दिये जा रहे हैं, जिनके द्वारा आप अपनी सहायता पहुँचा सकते हैं:-

- जब तम्बाकू सेवन छोड़नेवाले आस-पास हों, तो तम्बाकू के बारे में कुछ भी उल्लेख करने से बचें।
- जब भी तम्बाकू सेवक तम्बाकू की चाह महसूस करे तो उनके ध्यान को तम्बाकू से दूसरी ओर ले जाए जैसे कि थोड़ी देर टहलना या कोई खेल खेलना।
- उन्हें याद दिलायें की पहले-पहल ये थोड़ा मुश्किल लग सकता है, लेकिन बाद में इसके (तम्बाकू छोड़ने के) कई फायदे उन्हें जटिल ही नजर आयेंगे।

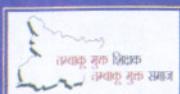
परित्याग को बरकरार

विषय वस्तु 6:

बहुत सारे तम्बाकू सेवकों के लिए इसे छोड़े रखना काफी मुश्किल है सकता है। बहुत लोग, जो पहले भी एक-दो बार तम्बाकू छोड़ने के कोशिश कर चुके हैं, वो इसे हमेशा के लिए बरकरार रखने में सक्षम हैं।

यदि कोई व्यक्ति तम्बाकू परित्याग में बार बार असफल हों तो श्री को बात नहीं। ये तम्बाकू छोड़ने की पूरी प्रक्रिया का एक सामान्य भाग है। ताकि, ऊबाउपन एवं परित्याग लक्षण तम्बाकू सेवकों के लिए कभी-कभी पुनर्सेवन के कारण बन सकते हैं। महत्वपूर्ण बात ये हैं कि अपने अनुभवों से सीख लें और दुबारा प्रयत्न करें।

तम्बाकू मुक्त परिवार



स्वस्थ और खुशहाल जीवन!

तम्बाकू छोड़े रखने के लिए सबसे पहले, वाहे वो किसी का परिवार स्वास्थ्य या आर्थिक कारण ही क्यों न हो, यही कारण इसे छोड़ने के प्रेरणा बनेंगे तथा तम्बाकू की चाहत के विरुद्ध भी मददगार सिद्ध होंगे विशेषतः जब परिवार का कोई सदस्य या कोई मित्र इसे लेने के पेशकश करे।

कुछ खास क्रियाकलापों का पूर्वानुमान होना आवश्यक है, जो पुनर्सेवन के कारण बन सकते हैं अतः इन बातों का ध्यान रख कर योजना बनाएँ। यहाँ कुछ तरीके दिये जा रहे हैं, जिनके द्वारा व्यक्ति इसे छोड़े रखने में सफल हो सकता है :-

- तम्बाकू छोड़े रखने में, परिवार और दोस्तों की सहायता पर पूरा भरोसा रखें।
- एक समय एक ही दिन की फिक्क करें। तम्बाकू से एक - एक दिन दूर रहना आपको तम्बाकू मुक्त होने के उद्देश्य के और पास लाता जाएगा।
- वो चीजें करें जिनमें तम्बाकू समिलित न हों उदाहरण के लिए, जब तम्बाकू सेवन की चाहत हो, तब किताब पढ़ें, संगीत सुनें या योग करें।
- तब तक तम्बाकू सेवकों से दूरी बनाये रखें, जब तक ये आत्मविश्वास न आ जाए कि अब तम्बाकू के लिए कोई चाहत नहीं बची है।
- तम्बाकू पेश करनेवाले मित्रों, परिवार के सदस्यों तथा सहकर्मियों को जा करना सीखें।

रखना एवं ज़रून मनाना



जो इसे छोड़ चुके हैं, उनके लिए यह आवश्यक है कि, स्वयं को तम्बाकू मुक्त रखने के लिए पुरस्कृत करें। वो लोग, जो दूसरों को इसे छोड़ने में मदद कर चुके हैं, उनकी सहायता, इस सफलता का ज़रून मनाकर करें।

परित्याग से पीछे हटाने वाले लक्षणों से निपटना : एक सफलता की कहानी राजेश कुमार वर्मा द्वारा प्रस्तुत

उस वक्त रात के 11:30 बज रहे थे और मैं सो रहा था कि टेलीफोन की धंटी ने मुझे जगा दिया। मेरे चरों ओर आई ने मुझे फोन पर ये सूचना दी कि मेरे चाचा को "कैंसर" है। मुझे जैसे झटका सा लगा 'कैसे उनके जैसे किसी व्यक्ति को कैंसर हो सकता है?' उन्होंने कभी शुराब नहीं पिया, वे हमेशा स्वास्थ्यवर्द्धक खाना खाते थे और नियमित व्यायाम भी करते थे। जब मैं अस्पताल पहुँचा और ये पूछ कि ऐसा कैसे हुआ तो मुझे पता चला कि वो लगभग 20 सालों से 'तम्बाकू वाला पान' और 'खैनी' ले रहे थे। जब मैंने उन्हें कक्ष में देखा तो मुझे डर सा महसूस हुआ क्योंकि एक किशोर / नौजवान होने के नाते मैं भी अपने बड़े ऊपर के मित्रों के साथ धूम्रपान किया करता था। एक बार मेरी माँ ने मुझे ऐसा करते हुए पकड़ लिया, तथा मैंने उनकी कसम खाई कि मैं फिर कभी धूम्रपान नहीं करूँगा परंतु मैं अपना वादा पूरा करने में असमर्थ रहा तथा एक दिन के लिए भी धूम्रपान करना छोड़ न सका। परंतु जब मैंने अपने चाचा को इस अवस्था में देखा तो मुझे अहसास हुआ कि अब मुझे तम्बाकू का परित्याग करना ही पड़ेगा। शुरुआत में, यह काफी मुश्किल लगा परंतु जब मुझे तम्बाकू के लिए लालच लगता, मैं अपने चाचाजी का चेहरा याद करता और अपने आपको रोक लेता था। अंत में, मैं तम्बाकू परित्याग में सफल हुआ। अब मुझे महसूस होता है कि इस आदत का परित्याग कर, मैंने स्वयं की बहुत बड़ी मदद की है।

याद रखें कि जिस तरह एक बच्चा चलने से पहले कई बार गिरता है, उसी तरह एक तम्बाकू सेवक को भी पूरी तरह से सफलता पाने के पहले, इसे छोड़ने के कई सारे प्रयास करने पड़ सकते हैं। तम्बाकू मुक्त होने की राह आसान नहीं है, अतः पुरस्कृत होना अनिवार्य है।

कार्यक्रम को

तम्बाकू सेवन छोड़ना किसी व्यक्ति द्वारा एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए किये जाने वाले सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में से एक है। तो सोचिये, कि एक पूरे विद्यालय के तम्बाकू मुक्त होने के कितने फायदे हैं। यहाँ तीन प्रमुख क्रियाएँ दी जा रही हैं, जो शिक्षक और विद्यालय कार्यकर्ता “तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज” कार्यक्रम को जारी रखने के लिए कर सकते हैं।



1. तम्बाकू सेवन पर होनेवाली परिवर्चाओं में भाग लें :-

शिक्षक और विद्यालय कार्यकर्ता पूरे वर्ष तम्बाकू सेवन से संबंधित परिवर्चाएँ जारी रख सकते हैं। चाहे ये, तम्बाकू सेवन छोड़ने की शुरुआत के बारे में हो, छोड़ने की प्रेरणा के बारे में हो या छोड़ने में दूसरों की सहायता करने के बारे में हों सहकर्मी शिक्षकों के साथ इस विषयों पर की गई परिवर्चाएँ सभी को तम्बाकू मुक्त रहने में सहायता करेंगी। ये परिवर्चाएँ सुबह होनेवाली शिक्षकों की बैठकों, पार्टियों और यहाँ तक की किसी भी खाली जगहों पर हो सकती हैं।

एक बार, तम्बाकू सेवन से संबंधित मुद्दों से निपटने में शिक्षक आसानी महसूस करने लगे, उसके बाद वे अनुभवों को कक्षाओं में भी बाट सकते हैं। तम्बाकू संबंधित सीखी हुई कुछ जानकारियाँ शिक्षक अपने पाठ्यक्रम में भी शामिल कर सकते हैं। इससे वे छात्रों की तम्बाकू सम्बंधी जानकारी एवं तम्बाकू से दूर रहने की संभावनाएँ बढ़ा सकते सकते हैं। उदाहरण के लिए, गणित की कक्षा में यदि यह दिखाया जाय कि एक तम्बाकू सेवक की अपेक्षा, एक सेवन न करनेवाला, सिगरेट के प्रति डिब्बे पर होनेवाले खर्च एवं साल में उन डिब्बों पर होनेवाले खर्च के हिसाब से कितना पैसा बचा सकता है, तो ये बच्चों की आँखें खोलने का काम करेंगी।

जारी रखना

विद्यालय एक अग्रणी शिक्षक चुन सकते हैं, जैसा कि “तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज” कार्यक्रम में किया गया था। अग्रणी शिक्षक की भूमिका, इन बैठकों को आयोजित करने तथा पाठ्यक्रम को और सिलसिलेवार ढंग से बताने में हो सकती है। अग्रणी शिक्षक एक कार्यक्रम तालिका बना सकते हैं जिसमें इन परिचर्चाओं एवं तम्बाकू मुक्त संबंधी अन्य गतिविधियों को सभी के लिए दर्शाया जा सकता है। साथ ही अग्रणी शिक्षक एक सूचना-पटी भी लगा सकते हैं, जहाँ खबरें, लेख और तम्बाकू के बारे में दूसरी जरूरी सूचनाएँ पूरे वर्ष लगाई जा सके।

2. तम्बाकू नियंत्रण नीतियों को अपनाएँ तथा सरली से लागू करें :-

दूसरा काम, जो शिक्षक और विद्यालय कार्यकर्ता अपने विद्यालयों को तम्बाकू मुक्त बनाने के लिए कर सकते हैं, वो ये हैं कि पूरे विद्यालय में इन नीतियों का प्रचार-प्रसार करें। यह कार्योजना, भारत के राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति पर आधारित है, जिसके अन्तर्गत सार्वजनिक जगहों पर (जिसमें विद्यालय भी शामिल है) धूम्रपान करना निषेध है तथा विद्यालयों के नजदीक तम्बाकू की बिक्री वर्जित है। इन नीतियों को लागू करने के लिए एक नीति कार्यसमूह का गठन करें। नीति कार्यसमूह के अन्दर कम-से-कम चार सदस्य होने चाहिए, प्रधानाध्यापक, अग्रणी शिक्षक, एक तम्बाकू सेवक तथा एक इसका सेवन न करनेवाले।

अनगिनत अध्ययन ये भी दर्शाते हैं कि वो विद्यालय, जहाँ तम्बाकू नियंत्रण नीतियाँ लागू हैं वहाँ के भी कुछ छात्र और विद्यालय कार्यकर्ता तम्बाकू सेवन करते हैं। इन तम्बाकू नियंत्रण नीतियों के व्यवहृतीकरण के लिए तीन प्रमुख चरण हैं :-

अ :- तम्बाकू नियंत्रण नीतियाँ अपनाएँ

इस नीति में, विद्यालय परिसर के अन्दर तम्बाकू सेवन करना सभी के लिए वर्जित होना चाहिए। यहाँ तक कि, तम्बाकू प्रचार और प्रायोजन प्रतिबंध कानून के अन्तर्गत किसी भी तम्बाकू उत्पाद का विद्यालय के अन्दर आना वर्जित है तथा इसी कानून के तहत, विद्यालय से 100 गज की दूरी में किसी तम्बाकू उत्पाद की बिक्री को बंद करवाएँ।

ब :- नीतियों को लागू करने के लिए राहों की तलाश करें

इन नीतियों के बारे में सभी कार्यकर्ताओं को अच्छी तरह बतायें। नीतियों का प्रचार-प्रसार, स्टॉफ की बैठकों, विद्यालय के जमाबड़ों और शिक्षक अभिभावक बैठकों के दौरान भी हो सकता है। “तम्बाकू निषेध” के बिहू विद्यालय के चारों ओर लगाये जाने चाहिए। ये नीतियाँ तथा तम्बाकू सेवन से संबंधित दूसरी जानकारियों को सूचना-पटी पर लगा सकते हैं, ताकि सभी इसे देख पायें।

कार्यक्रम को जारी रखना

**विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति के तहत निम्नलिखित
नियमों का पालन करना अनिवार्य है:-**

1. शिक्षकों, छात्रों, विद्यालयकर्मियों, आगंतुकों तथा अभिभावकों द्वारा विद्यालय परिसर, विद्यालय बाहर एवं विद्यालय प्रायोजित कार्यक्रमों में तम्बाकू सेवन सस्त वर्जित है।
2. किसी भी स्पष्ट में विद्यालय भवनों एवं कार्यक्रमों, विद्यालय प्रकाशनों/पुस्तकों में तम्बाकू का प्रचार वर्जित है।
3. विद्यालय के किसी भी आयोजनों को तम्बाकू कृम्पनियों द्वारा प्रायोजित करना सस्त वर्जित है।
4. विद्यालय में पहने जानेवाले वस्त्रों या कोई वस्तु (जैसे चाबी रिंग, घुन-पारन सामग्रियों, स्टीकर, स्कूल बैग आदि) पर किसी प्रकार के तम्बाकू प्रचार तम्बाकू सेवन एवं इसके प्रभावों को किसी भी स्पष्ट में नहीं दिखायें।
5. विद्यालय के 100 गज के परिधि में तम्बाकू किनी या रसना सस्त वर्जित है। इन नियमों का पालन नहीं करनेवाले ल्यक्तियों पर राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण औदीतियम के तहत दण्डात्मक कानून ही की जायेगी।

Healis



HARVARD SCHOOL OF
PUBLIC HEALTH USA

स्थानीय

स :- विद्यालयों में तम्बाकू सेवन से संबंधित परिवर्तनों का ध्यान रखें

विद्यालय परिसर के अंदर एवं आस-पास तम्बाकू सेवन के निशान ढूँढें। क्या कुछ सिगरेट के जले हुए टुकड़े गिरे हुए हैं? या गुटका के खाली पैकेट गिरे हुए हैं? अपने इन खोजों के आँकड़ों को नीतियाँ लागू होने के पहले के आँकड़ों से मिलायें। विद्यालयों में तम्बाकू नियंत्रण नीतियों को लागू करने की सफलता का ये सबसे अच्छा उदाहरण होगा।

3. सफलता का जश्न मनायें :-

एक विद्यालय को अपने तम्बाकू मुक्त होने पर गर्व महसूस हो सकता है। शिक्षक और विद्यालय कार्यकर्ता, प्रदर्शन अथवा समारोह जैसी क्रियाकलापों द्वारा अपने विद्यालय की कामयाबी का जश्न मना सकते हैं। तम्बाकू मुक्त होना, उनके विद्यालयों के लिए एक अच्छी बात ही नहीं, बल्कि पूरे समाज के लिए एक प्रेरणा दायक उदाहरण है।

आभार / प्रायोजक

हीलिस सेक्सरिया जन-स्वास्थ्य संस्थान :-

हीलिस सेक्सरिया जन-स्वास्थ्य संस्थान भारत में अपने उच्च स्तरीय अनुसंधान के कारण अग्रणी है। यह एक ऐसा संस्थान है जो जन-स्वास्थ्य उत्थान की दिशा में, भारत तथा अन्य विकासशील देशों में समर्पित है। यह संस्थान वैज्ञानिक अनुसंधान द्वारा तम्बाकू नियंत्रण की दिशा में सक्रिय रूप से कार्यरत है।

www.healis.org

हार्वर्ड जन-स्वास्थ्य विद्यालय :-

हार्वर्ड जन-स्वास्थ्य विद्यालय शिक्षा, अनुसंधान तथा प्रचार-प्रसार द्वारा जन-साधारण स्वास्थ्य उत्थान के अपने बृहद उद्देश्य में सक्रिय है। आधुनिक वैज्ञानिक खोज से लेकर, राष्ट्रीय तथा अन्तरराष्ट्रीय नेतृत्व के प्रशिक्षण तक, सम्पूर्ण विश्व में जन-साधारण के स्वास्थ्य लाभ की दिशा में, हार्वर्ड जन-स्वास्थ्य विद्यालय, युद्धस्तर पर प्रयासरत है।

www.hsph.harvard.edu



यह अध्ययन नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के अनुदान संख्या 5R01 CA120958-02 द्वारा अनुदानित है।



सम्पर्क केन्द्र :-

स्कूल ऑफ प्रीवेटिव ओंकोलॉजी,
ए / 27, आनन्दपुरी,
पश्चिमी बोरिंग कैनाल रोड,
पटना - 800001
फोन नं. - 0612-2571306