

परिचय

यह कार्यान्वयन दिशा-निर्देशिका, भारत के विद्यालयों में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज के सफल कार्यान्वयन के लिए तैयार की गयी है।

तम्बाकू भारत के वर्षस्कों में बीमारियों एवं समय से पूर्व होने वाले मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है। तम्बाकू सेवन का गंभीर परिणाम तम्बाकू सेवनकर्ता के स्वास्थ्य तथा उसके परिवार पर पड़ता है। तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम आपके विद्यालय में लागू होने से आप अपने शिक्षाकों को तम्बाकू परित्याग के कला का ज्ञान तथा दूसरों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग प्रदान करने के कौशल सीखाने में कर सकते हैं। आप अपने विद्यालय को पूर्ण रूप से तम्बाकू मुक्त करने के लिए श्री आवश्यक कदम उठा सकते हैं।

आपको अपने विद्यालय में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को लागू करने में जिसकी आवश्यकता होनी वो सबकुछ इस कार्यान्वयन दिशा-निर्देशिका में है। इस दिशा-निर्देशिका में कार्यक्रम का अवलोकन तथा इसके विशिष्ट तत्त्व, प्रस्तावित समय-सीमा, परिचर्चा निर्देशिका, हस्तपुरितका एवं अन्य झोतें मौजूद हैं, जिसे बिहार के शिक्षाकों तथा कार्यक्रम के विशेषज्ञों द्वारा विकसित किया गया है। इस मार्गदर्शिका का उपयोग कैसे करें, इस पर अधिक जानकारी के लिए “कृपया इस मार्गदर्शिका का उपयोग कैसे करें” का खण्ड देखें।

इस दिशा-निर्देशिका को भारत स्थित हीलिस थ्रेक्सरिया इंस्टीट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ, मुम्बई और पटना तथा हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ, बोर्टन, मू. एस. ए, के संयुक्त तत्वाधान में आप तक पहुँचाया जा रहा है।

हम आशा करते हैं कि यह दिशा-निर्देशिका आपको अपने विद्यालय में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की नीतियों को लागू करने में तथा इस कार्यक्रम से होने वाले लाभों तथा इसके लाभकारी सदेशों को विद्यालय के शिक्षाकों, अन्य विद्यालयकर्मियों तथा समाज के अन्य सदस्यों तक पहुँचाने में उपयोगी होगी।

विषय-सूची

परिचय.....	१
विषय - सूची.....	२
खण्ड १: इस दिशा - निर्देशिका का उपयोग कैसे करें.....	४
खण्ड २: तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के विषय में.....	६
- तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम वया है ? - तम्बाकू ही वयों ? - शिक्षक ही वयों ? बिहार ही वयों ? - आपको अपने विद्यालय में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम लागू करने के वया लाभ है ? - तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम में तम्बाकू सेवन नहीं करने वाले शिक्षकों की वया भूमिका है ? - कार्यक्रम के क्रियान्वयन में विद्यालयकर्मियों की वया भूमिका है ?	
खण्ड ३: तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के चार भाग.....	११
- तम्बाकू नीति कार्यदल - शिक्षकों के बीच तम्बाकू पर समूह परिचर्चा - तम्बाकू परित्याग में शिक्षकों को सहयोग - पोर्टर तथा विद्यालय की दीवारों पर वित्रलेखन - अनुशांसित समय-सीमा - परिशिष्ट A: नीति कार्यदल की भूमिका तथा उत्तरदायित्व - परिशिष्ट B: समूह परिचर्चा के लिए पड़ताल सूची - परिशिष्ट C: समूह परिचर्चा को संचालित कैसे करें	
खण्ड ४: विषय-वस्तु 1: शिक्षक आदर्श है	२४
- कार्यक्रम का अवलोकन - विषय-वस्तु 1 के लिए अनुशांसित समय-सीमा - परिशिष्ट D: किक ऑफ कार्यक्रम के लिए अनुशांसित कार्यसूची तथा पड़ताल सूची - परिशिष्ट E: विषय-वस्तु 1 पर परिचर्चा की दिशा-निर्देशिका + विषय-वस्तु 1 परिचर्चा मार्गदर्शिका + हस्तपुरितका 1	
खण्ड ५: विषय-वस्तु 2: तम्बाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव.....	३०
- एक अवलोकन - विषय-वस्तु 2 के लिए अनुशांसित समय-सीमा - परिशिष्ट F: नीति कार्यदल के साथ पहली बैठक की मार्गदर्शिका - परिशिष्ट G: तम्बाकू नीति कार्यदल के लिए पड़ताल सूची - परिशिष्ट H: प्रस्तावित तम्बाकू नियंत्रण नीति	

विषय-सूची जारी

- परिणिष्ट I : राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति कोटपा का सरल संरकरण
- परिणिष्ट J : विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के स्पष्ट चिह्नों का अवलोकन करने के लिए उपकरण
- परिणिष्ट K : विषय-वस्तु 2 पर परिचर्चा के लिए दिशा-निर्देशिका + विषय-वस्तु 2 पर परिचर्चा के लिए मार्गदर्शिका + हस्तपुरितका 2, 3, 4

खण्ड ६: विषय-वस्तु 3: परित्याग की प्रेरणा..... ७३

- एक अवलोकन
- विषय-वस्तु 3 के लिए अनुशांसित समय-सीमा
- परिणिष्ट L : विषय-वस्तु 3 पर परिचर्चा के लिए मार्गदर्शिका + विषय-वस्तु 3 की मार्गदर्शिका + हस्तपुरितका 5

खण्ड ७: विषय-वस्तु 4: परित्याग कौशल..... ८०

- एक अवलोकन
- विषय-वस्तु 4 के लिए अनुशांसित समय-सीमा
- परिणिष्ट M : तम्बाकू नीति कार्यदल की दूसरी बैठक की मार्गदर्शिका
- परिणिष्ट N : तम्बाकू नीति कार्यदल की दूसरी तथा तीसरी बैठक की पड़ताल सूची
- परिणिष्ट O : विषय-वस्तु 4 पर परिचर्चा के लिए दिशा-निर्देशिका + विषय-वस्तु 4 पर परिचर्चा की मार्गदर्शिका

खण्ड ८: विषय-वस्तु 5: परित्याग लक्षणों का सामना..... ९०

- एक अवलोकन
- विषय-वस्तु 5 के लिए अनुशांसित समय-सीमा
- परिणिष्ट P : विषय-वस्तु 5 पर परिचर्चा की दिशा निर्देशिका + विषय-वस्तु-5 पर परिचर्चा की मार्गदर्शिका

खण्ड ९: विषय-वस्तु 6: परित्याग को बनाये रखना तथा इसका उत्सव मनाना..... ९८

- एक अवलोकन
- विषय-वस्तु 6 के लिए अनुशांसित समय-सीमा
- परिणिष्ट Q : तम्बाकू नीति कार्यदल की तीसरी बैठक की दिशा-निर्देशिका
- परिणिष्ट R : विषय-वस्तु 6 पर परिचर्चा के लिए दिशा-निर्देशिका + विषय-वस्तु 6 पर परिचर्चा की मार्गदर्शिका + हस्तपुरितका 6

खण्ड १०: तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के क्रियान्वयन के दौरान सहयोग..... ११६

- एक अवलोकन

इस मार्गदर्शिका का उपयोग कैसे करें

इस मार्गदर्शक पुस्तिका की ओर अग्रसर होना सरल है। इस पुस्तिका का प्रत्येक खण्ड आपको तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को आपके विद्यालय में लाना करने के विषय में अलग-अलग सूचना प्रदान करता है। प्रत्येक खण्ड में विषय है यह जानने के लिए कभी भी विषय-सूची पर जाने में संकोच नहीं करें।

इस कार्यक्रम के विषय में सामान्य सूचना के लिए कृपया “कार्यक्रम, एक परिचय” खण्ड को पढ़ें। इस खण्ड में आपको तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के विषय में तथा इस कार्यक्रम को बिहार के विद्यालय के शिक्षकों के बीच ही वर्षों चलाया जा रहा है, इस विषय पर सूचना प्राप्त होनी।

इस पुस्तिका का खण्ड “कार्यक्रम के तत्व” आपको तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के चार तत्वों से परिचित करायेगा। ये चार तत्व निम्न हैं -

- (१) तम्बाकू नीति कार्यदल की रचना
- (२) शिक्षकों के बीच तम्बाकू के विषय में परिचर्चा
- (३) तम्बाकू परित्याग के उत्सुक शिक्षकों को सहयोग
- (४) आपके विद्यालय में पोर्टर लगाना तथा आपके विद्यालय के दीवारों पर चित्रलेखन

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम छ: बिन्दुओं या विषय-वस्तुओं पर केन्द्रित है। कृपया प्रत्येक खण्ड में दिये गये विषय-वस्तुओं, दिशा-निर्देशों, प्रत्येक विषय-वस्तु के गतिविधियों तथा अनुशंसित समय-सीमा का एक अवलोकन करें।

छ: विषय-वस्तु निम्नलिखित है :

- (१) विषय-वस्तु १: शिक्षक आदर्श हैं
- (२) विषय-वस्तु २: तम्बाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव
- (३) विषय-वस्तु ३: तम्बाकू परित्याग की प्रेरणा
- (४) विषय-वस्तु ४: परित्याग कौशल
- (५) विषय-वस्तु ५: परित्याग लक्षणों का सामना
- (६) विषय-वस्तु ६: तम्बाकू परित्याग को बनाये रखना तथा अपनी सफलता का उत्सव मनाना

सम्पूर्ण कार्यक्रम के अंतर्गत हम कुछ विशेष सामग्रियों पर चर्चा करेंगे जो आपको अपने विद्यालय में इस कार्यक्रम के तत्वों को लाना करने में सहायक होंगे। इन सामग्रियों को विभिन्न परिषिष्ठों के अंतर्गत रखा गया है तथा आप इन्हें प्रत्येक विषय-वस्तु के खण्ड के अंत में पा सकते हैं। कुछ परिषिष्ठ बहुउद्देशीय हैं। याद रखें - यह परिषिष्ठ कहाँ हैं, यह जानने के लिए आप हमें ‘विषय-सूची’ पर जा सकते हैं।

यदि आपको किसी गतिविधि को करने में किसी सहयोग की आवश्यकता हो तो कृपया ‘सहयोग’ वाले खण्ड पर जायें। यहाँ यह बताया गया है कि किस प्रकार एक स्वास्थ्य प्रशिक्षक (परियोजना दल द्वारा प्रशिक्षित एक कर्मचारी) आपको अपने विद्यालय में इस कार्यक्रम को लाना करने में सहयोग दे सकता है।

अन्य उपयोगी सूचनाएं

इस निर्देशिका में निम्नलिखित शब्दों का उपयोग किया गया है । इनमें से किसी भी शब्द का स्पष्ट अर्थ समझने के लिए कृपया आप इस पृष्ठ का उपयोग करें ।

- **कार्यक्रम के तत्व :** इससे तात्पर्य है तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के चार तत्व
- **स्वास्थ्य प्रशिक्षक :** इससे तात्पर्य है तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के एक प्रशिक्षितकर्मी से जो आपके विद्यालय के प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका तथा अग्रणी शिक्षक को आपके विद्यालय में इस कार्यक्रम को लागू करने में सहयोग प्रदान करेंगे ।
- **कार्यान्वयन निर्देशिका :** जिसे आप पढ़ रहे हैं । इसे कभी-कभी मार्गदर्शक पुस्तिका भी कहा गया है।
- **अग्रणी शिक्षक :** इससे तात्पर्य है वह शिक्षक जो प्रधानाध्यापक/ प्रधानाध्यापिका द्वारा आपके विद्यालय में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को लागू करने के लिए चयनित हुये हैं ।
- **तम्बाकू सेवन नहीं करनेवाले :** इससे तात्पर्य है वो सभी लोग जो तम्बाकू का सेवन नहीं करते ।
- **तिष्य-वस्तु :** इससे तात्पर्य है वे छ: बिन्दु या तिष्य-वस्तु जिस पर यह तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम आधारित है ।
- **कार्यदल :** इससे तात्पर्य है तम्बाकू नीति कार्यदल जो कि तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के चार तत्वों में से एक है ।

शब्द संक्षेपण तथा उनके अर्थ

इस मार्गदर्शक पुस्तिका को पढ़ने के अंतर्गत आपको निम्नलिखित शब्द संक्षेपण मिल सकते हैं । यदि आप उन शब्द संक्षेपणों का अर्थ नहीं समझ रहे हैं तो कृपया इस पृष्ठ पर आयें :-

- **COTPA :** सिगरेट एवं अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम 2003
- **DDT :** डाईवलोरो-डाईफिनाईल ट्राईवलोरोइथेन (एक कीटनाशक)
- **GATS :** विश्व व्यापक तम्बाकू सर्वेक्षण
- **GSPS :** विश्व विद्यालयकर्मी सर्वेक्षण
- **HR :** मानव संसाधन
- **NTCP :** राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति
- **PTA :** शिक्षक अभिभावक सभा
- **PVD :** बाह्य रक्त परिसंचरणीय रोग
- **TB :** तपेदिक
- **WHO:** विश्व स्वास्थ्य संगठन

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के विषय में

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम क्या है ?

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम तम्बाकू सेवन करनेवाले शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करने तथा विद्यालयों को तम्बाकू मुक्त होने में सहायता करने के लिए विशेष रूप से विकसित किया गया है।

इस कार्यक्रम को भारत स्थित हीलिस शेखसरिया इंस्टीचूट फॉर पब्लिक हेल्थ, मुम्बई तथा पटना एवं बोर्टन, अमेरिका स्थित हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ द्वारा संयुक्त रूप से बिहार के शिक्षकों के बहुमूल्य सुझावों को ध्यान में रखते हुए विकसित किया गया है।

इस कार्यक्रम को तीन माह की अवधि में लागू करने के लिए तैयार किया गया है। इस निर्देशिका को पढ़ने के क्रम में आप तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम, जिसे आपको अपने विद्यालय में लागू करना है, के प्रत्येक तत्व के विषय में विस्तार से जानेंगे।

तम्बाकू ही क्यों ?

भारत में प्रत्येक पाँच में से दो ग्रामीण वरास्क तथा चार में से एक शहरी वरास्क किसी-ना-किसी प्रकार के तम्बाकू उत्पाद का सेवन करते हैं। धूम्रपान करनेवालों से धूम्रहित तम्बाकू का सेवन करनेवालों की संख्या दोगुनी है। प्रत्येक वर्ष तम्बाकू सेवन से होनेवाले रोगों से मरनेवालों की संख्या लगभग 8 से 9 लाख है।

तम्बाकू सेवन का व्यापक कुप्रभाव पड़ता है। यह तम्बाकू सेवनकर्ता के स्वास्थ्य तथा आर्थिक स्थिति के साथ-साथ उसके काम को भी प्रभावित करता है। आधिकांशतः हृदय रोग, कैंसर तथा फेफड़े की कई बीमारियाँ तम्बाकू सेवन से होती हैं। भारत में टी. बी. से होनेवाले 40% मौतों में धूम्रपान मुख्य कारण होता है। तम्बाकू परित्याग या तम्बाकू से दूर रहना शिक्षकों के स्वास्थ्य को बेहतर बनायेगा। तम्बाकू का सेवन व्यक्तिगत धन की भी बर्बादी है। हाल ही में हुये तिथव वरास्क तम्बाकू सर्वेक्षण (GATS) में पाया गया कि एक ऐसा व्यक्ति जो प्रतिदिन सिगरेट पीता हो, लगभग 400 रुपया प्रतिमाह सिगरेट पर खर्च करता है, एक बीड़ी पीनेवाला लगभग 94 रुपया प्रतिमाह बीड़ी खरीदने पर खर्च करता है।

शिक्षक हीं क्यों? बिहार हीं क्यों?

शिक्षक विद्यार्थियों के लिए आदर्श तथा समाज में अत्यधिक प्रभावशाली होते हैं। वे तम्बाकू सेवन का परित्याग कर या तम्बाकू से दूर रहकर अपने विद्यार्थियों तथा समाज के अन्य लोगों को तम्बाकू से दूर रखने में एक अच्छा उदाहरण स्थापित कर सकते हैं।

बिहार में इस कार्यक्रम को लागू करने की एक दूसरी वजह यह है कि बिहार में शिक्षकों के बीच तम्बाकू सेवन की दर ऊँची है। सन् 2006 में किये गये विश्व विद्यालयकर्मी सर्वेक्षण (GSPS) के अनुसार पूर्वी भारत (जिसमें बिहार भी है) में 39% शिक्षक तम्बाकू का सेवन करते हैं जबकि राष्ट्रीय औसत 29% है। यदि लिंग के आधार पर देखा जाय तो इस क्षेत्र में 43% पुरुष शिक्षक तथा 13% महिला शिक्षक तम्बाकू का सेवन करते हैं। इसके अतिरिक्त पूरे भारतवर्ष की तुलना में इस क्षेत्र में विद्यालयकर्मियों के बीच बीड़ी सेवन का दर सबसे अधिक है (25% पुरुष तथा 6% महिला)।

सामान्य अर्थों में, बिहार में तम्बाकू सेवन की दर राष्ट्रीय औसत से बहुत ऊँची है। इस दर में भी अलग-अलग विद्यालयों तथा विद्यालयकर्मियों में बड़ी असमानता है। कुछ विद्यालयों में तम्बाकू सेवन करने वालों की संख्या बहुत कम है।

अपने विद्यालय में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम लागू करने से व्या लाभ है?

आपको अपने विद्यालय में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम लागू करने का दोहरा लाभ है। पहला यह कि तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम लागू होने के उपरांत आपका विद्यालय आपके राज्य के अन्य शैक्षणिक संस्थानों के लिए एक आदर्श होगा। दूसरा यह कि आप अपने विद्यालय के शिक्षकों को तम्बाकू सेवन के विषय में, तम्बाकू परित्याग के विषय में तथा अन्य तम्बाकू परित्याग करने के इच्छुक व्यक्तियों को सहयोग प्रदान करने के विषय में ज्ञान तथा कौशल देकर इस कार्यक्रम का लाभ समाज में अन्य लोगों तक भी पहुँचा सकते हैं।

References:

1. International Institute for Population Sciences (IIPS). Global Adult Tobacco Survey (GATS India), 2009-2010. Mumbai: IIPS; November, 2010. p 26.
2. Sinha DN, Gupta PC, Gangadharan, P. Tobacco use among students and school personnel in India. Asian Pac J Cancer Prev. 2007 Jul-Sep;8(3):417-21

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम में तम्बाकू सेवन नहीं करनेवालों की भूमिका ।

तम्बाकू सेवन नहीं करनेवाले, तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम में अति महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं । निम्नलिखित कारणों से तम्बाकू सेवन नहीं करनेवाले शिक्षकों को भी इस कार्यक्रम में भाग लेना चाहिए ।

तम्बाकू सेवन नहीं करनेवाले:-

- इस कार्यक्रम में दी जानेवाली सूचनाओं तथा तकनीकों को सीखकर सहयोगी शिक्षकों तथा अपने परिवार में तम्बाकू सेवन करने वाले सदस्यों को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कर सकते हैं ।
- वे अपने विद्यालय को तम्बाकू मुक्त विद्यालय बनाने में सहयोग कर सकते हैं ।
- यह सीख सकते हैं कि तम्बाकू सेवन नहीं करने का उनका निर्णय उन्हें अपने विद्यालयकर्मियों के बीच एक आदर्श शिक्षक बनाने में सहयोग करता है ।
- इस कार्यक्रम से प्राप्त सूचनाओं का उपयोग दूसरों को तम्बाकू के हानिकारक प्रभावों के विषय में बताने में कर सकते हैं ।



इस कार्यक्रम के क्रियान्वयन में विद्यालयकर्मियों की भागीदारी

आपके विद्यालय के दो प्रमुख विद्यालयकर्मी प्रथम प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका तथा दूसरे अग्रणी शिक्षक, तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को आपके विद्यालय में लान् करने में केंद्रीय भूमिका निभायेंगे।

अग्रणी शिक्षक

अग्रणी शिक्षक, तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के कर्ता-धर्ता हैं। अग्रणी शिक्षक इस कार्यक्रम से जुड़े विभिन्न गतिविधियों के लिए उत्तरदायी होंगे। ये गतिविधियाँ निम्नलिखित हैं।

अग्रणी शिक्षक की भूमिका

अग्रणी शिक्षक की भूमिकायें निम्नलिखित हैं :

- किंक-ऑफ कार्यक्रम की व्यवस्था करना
- तम्बाकू नीति कार्यदल के सचिव के रूप में बैठकों का आयोजन करना
- प्रत्येक माह में लगभग दो बार शिक्षकों के बीच तम्बाकू संबंधी परिचर्चा करने के लिए बैठक संचालित करने की तैयारी करना
- प्रत्येक माह में लगभग दो बार, प्रत्येक बैठक के विषय-वस्तु से जुड़े पोस्टरों को लगाना
- शिक्षकों के बीच 'व्यसन छोड़ें' पुस्तिका का वितरण करना
- तम्बाकू परित्याग के इच्छुक शिक्षकों को स्वास्थ्य प्रशिक्षक से परिचित करवाना
- स्वास्थ्य प्रशिक्षक के सम्पर्क में रहना

प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका

प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका के सहयोग के बिना विद्यालय में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज का सफल क्रियान्वयन नहीं हो सकता है। शिक्षकों का सहयोग प्राप्त करने तथा बैठकों में उनकी उपस्थिति सुनिश्चित करने में प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका का सहयोग अति आवश्यक है। इसके अतिरिक्त विद्यालय के शिक्षकों, अन्य शिक्षकोंतरकर्मियों, विद्यार्थियों एवं अभिभावकों को विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति से अवगत कराने में प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका की भूमिका महत्वपूर्ण है।

प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका की भूमिका

प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका की भूमिकाएँ निम्नलिखित हैं :

- किक-ऑफ कार्यक्रम में अपना विचार व्यक्त करना
- तम्बाकू नीति कार्यदल की बैठकों का सभापतित्व करना
- विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति की घोषण करना
- अब्राणी शिक्षक की घोषणा करना तथा इस कार्यक्रम में उनकी भूमिका बताना
- अब्राणी शिक्षक द्वारा संचालित किये जानेवाली तम्बाकू संबंधी परिचर्चाओं में भाग लेने के लिए शिक्षकों को प्रोत्साहित करना
- तम्बाकू नियंत्रण में शिक्षकों को उनकी भूमिका की याद दिलाना
- विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण की वातावरण निर्मिती करना



तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज के कार्यक्रम के चार तत्व

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम चार मुख्य तत्वों से बना है। ये तत्व विद्यालय में तम्बाकू मुक्त वातावरण बनाने, शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करने तथा अन्य व्यक्ति जो तम्बाकू परित्याग की इच्छा रखते हों, उनकी सहायता करने का कौशल प्रदान करते हैं।

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के चार तत्व हैं :

I. तम्बाकू नीति कार्यदल

विद्यालयों में तम्बाकू सेवन के दर को कम करने में तम्बाकू नीति बहुत प्रभावी रही है। इसे अपने ही राज्य बिहार के विद्यालयों में किये गये एक अध्ययन के माध्यम से समझा जा सकता है। इस अध्ययन में ऐसे दो विद्यालयों में तुलना की गयी जिसमें एक विद्यालय में तम्बाकू नीति थी और दूसरे में नहीं थी। अध्ययन में पाया गया कि वह विद्यालय जिसमें तम्बाकू नीति थी, वहाँ बहुत कम विद्यालयकर्मियों ने तम्बाकू का सेवन किया। यह परिणाम बताता है कि यदि विद्यालयों में व्यापक तम्बाकू नीति लागू की जाय तो विद्यालयकर्मियों तथा छात्रों में तम्बाकू सेवन के दर को बहुत कम किया जा सकता है।

इस कारण तम्बाकू नीति कार्यदल का मुख्य उद्देश्य है:-

1. विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण नीति कार्यदल बनाना
2. नीति को लागू करना तथा उसको बढ़ावा देना
3. तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने के उपरांत विद्यालय में होनेवाले परिवर्तनों का निरीक्षण करना
4. अपने विद्यालय की इस सफलता का उत्सव मनाना

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के लिए :-

- कार्यदल में विद्यालय के शिक्षक, प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका तथा लिपिक होंगे। इसमें छात्रों को सम्मिलित नहीं किया जायेगा।
 - इस कार्यदल के अध्यक्ष विद्यालय के प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका तथा सचिव अब्दुल्ली शिक्षक होंगे।
 - इस कार्यदल में एक सदस्य तम्बाकू सेवन करनेवाले तथा एक तम्बाकू सेवन नहीं करने वाले अवश्य होने चाहिए।
 - कार्यदल में कम-से-कम एक महिला कर्मी को अवश्य शामिल करें (अगर मुमकिन हो)।
- विद्यालय तम्बाकू नीति कार्यदल को माह में कम-से-कम एक बार और पूरे कार्यक्रम के दौरान तीन बार बैठक करनी चाहिए।
- बैठक में परिचर्चा किये जाने वाले विषय के आधार पर ये बैठकें 30 से 60 मिनट की होंगी।
- इन तम्बाकू नीति कार्यदल की बैठकों को अब्दुल्ली शिक्षक संचालित करेंगे।

II. शिक्षकों के बीच तम्बाकू पर समूह परिचर्चा

शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का आधार है। इस कार्यक्रम के छह विषय-वरतुओं पर शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा को संचालित करना अग्रणी शिक्षक का उत्तरदायित्व है। प्रत्येक परिचर्चा तम्बाकू संबंधी हमारी जागरूकता तथा तम्बाकू परित्याग के हमारे कौशल को बढ़ाने में सहयोग करता है।

ये परिचर्चायें शिक्षकों को तम्बाकू तथा तम्बाकू परित्याग की प्रक्रिया के विषय में चर्चा तथा प्रश्न करने का अवसर प्रदान करता है। ये परिचर्चायें शिक्षकों को तम्बाकू से संबंधित अपने अनुभवों को अन्य शिक्षकों के बीच बाँटने का अवसर भी प्रदान करती है। ऐसा पाया गया है कि ये सामूहिक परिचर्चायें जहाँ सबको अपना विचार रखने का अवसर देती हैं, वहीं अपने सहभागियों में समझ विकसित करने तथा व्यवहारिक परिवर्तन लाने में भी सफल होती है।

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के लिए :

- छ: समूह परिचर्चाओं के लिए तम्बाकू से संबंधित छ: अलग-अलग विषय-वरतु हैं।
- समूह परिचर्चा में प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका, शिक्षक तथा लिपिक भाग लेंगे। इसमें छात्र भाग नहीं लेंगे।
- समूह परिचर्चा एक संचनात्मक प्रारूप का पालन करेंगी।
- प्रत्येक परिचर्चा 30 से 60 मिनट की होंगी।
- प्रत्येक माह लगभग 2 समूह परिचर्चायें होंगी।

III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के दौरान यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग के लिए प्रेरित होते हैं तो निम्नलिखित ढंग से उनकी सहायता की जाएगी।

- समूह परिचर्चा में सभी शिक्षक तम्बाकू कैसे छोड़ें, तम्बाकू परित्याग के विभिन्न चरणों तथा तम्बाकू परित्याग में किस प्रकार सहयोग प्रदान करें, पर परिचर्चा करेंगे।
- अग्रणी शिक्षक के पास 'व्यसन छोड़ो' नाम की एक पुस्तका होगी जिसमें तम्बाकू परित्याग से संबंधी सभी चरणों को बताया गया है।
- तम्बाकू परित्याग के इच्छुक शिक्षकों को दूरभाष पर भी परामर्श प्रदान किया जाएगा। इस विषय में अधिक जानकारी के लिए कृपया खास व्यवस्था प्रशिक्षक से सम्पर्क करें।

IV. पोर्टर तथा दीवार पर वित्तलेखन

पोर्टर

प्रत्येक विषय-वरतु से संबंधित एक पोर्टर होगा। इस प्रकार कुल छह पोर्टर होंगे। ये पोर्टर शिक्षकों तथा अन्य विद्यालयकर्मियों को परिचर्चा के विषय-वरतु से अवगत करायेंगे।

समूह परिचर्चा प्रारंभ होने से पूर्व अग्रणी शिक्षक उस परिचर्चा से संबंधित पोर्टर को उचित स्थान पर लगा देंगे तथा परिचर्चा के अंतर्गत सभी शिक्षकों का ध्यान पोर्टर पर आकृष्ट करायेंगे। परिचर्चा समाप्त के उपरांत अग्रणी शिक्षक उस पोर्टर को विद्यालय में किसी ऐसे स्थान पर लगा दें जहाँ सभी शिक्षक तथा विद्यालय में आनेवाले अन्य आगंतुक सरलता से इसे देखें तथा इस पर प्रदान की गयी सूचनाओं को समझ सकें।

कृपया सम्पूर्ण कार्यक्रम के दौरान पोर्टरों को लगा रहने दें।

छ: पोस्टर निम्नलिखित है :-

- विषय-वस्तु 1 : “शिक्षक आदर्श हैं”
 - विषय-वस्तु 2 : “तम्बाकू सेवनकर्ता का शरीर”
 - विषय-वस्तु 3 : “तम्बाकू परित्याग के लिए परिवार की प्रेरणा”
 - विषय-वस्तु 4 : “तम्बाकू को ‘ना’ कैसे कहें”
 - विषय-वस्तु 5 : “परित्याग लक्षणों का सामना”
 - विषय-वस्तु 6 : “तम्बाकू मुक्त होने पर परिवार में उत्सव मनाना”

दीवार पर वित्रलेखन

इस परियोजना के कर्मचारी विद्यालय के बाहरी दीवारों पर तीन वित्रलेखन कराने की व्यवस्था करेंगे। दीवार पर किये गये ये वित्रलेखन समाज के अन्य लोगों को तम्बाकू में पारे जाने वाले रसायनों तथा उनके हानिकारक प्रभावों को बताने के साथ-साथ यह भी बतायेंगे कि यह विद्यालय अब पूरी तरह से तम्बाकू मुक्त है।

तीन दीवार चित्रलेखन निम्नलिखित हैं :

- तम्बाकू में पाये जानेवाले रसायन
 - विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति
 - “तम्बाकू वर्जित क्षेत्र” का चिह्न



तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की गतिविधियों के लिए अनुशंसित समय सीमा

	क्रिक-ऑफ कार्यक्रम	तम्बाकू नीति कार्यदल	शिक्षकों की बीच समूह परिचर्चा	शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग	पोस्टर तथा दीवार पर वित्रलेखन
विषय-वस्तु 1 सप्ताह 1	क्रिक-ऑफ की योजना	तम्बाकू नीति कार्यदल का गठन करें	छ: परिचर्चाओं की सूची बनायें तथा शिक्षकों के बीच इसकी घोषणा करें	यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हैं तो उन्हें स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या 'व्यासन छोड़ें' पुस्तिका दें।	परियोजना कर्मी के साथ मिलकर दीवार पर वित्रलेखन की व्यवस्था करें
सप्ताह 2	क्रिक-ऑफ का आयोजन करें		शिक्षकों के बीच प्रथम सामूहिक परिचर्चा करें	यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हैं तो उन्हें स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या 'व्यासन छोड़ें' पुस्तिका दें।	"शिक्षक एक आदर्श" पोस्टर दिखायें।
विषय-वस्तु 2 सप्ताह 3		- तम्बाकू नीति कार्यदल के प्रथम बैठक का आयोजन करें। - विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के तिहों की प्रथम समीक्षा करें। - विद्यालय तम्बाकू नीति लागू करें।		यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हैं तो उन्हें स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या 'व्यासन छोड़ें' पुस्तिका दें।	
सप्ताह 4			शिक्षकों के बीच दूसरा सामूहिक परिचर्चा करें।	यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हैं तो उन्हें स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या 'व्यासन छोड़ें' पुस्तिका दें।	तम्बाकू सेवनकर्ता के शरीर का पोस्टर दिखायें।
विषय-वस्तु 3 सप्ताह 5		विद्यालय तम्बाकू नीति का स्मरण करवाएं तथा उसे जारी रखें।		यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हैं तो उन्हें स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या 'व्यासन छोड़ें' पुस्तिका दें।	
सप्ताह 6			शिक्षकों के बीच तीसरी सामूहिक परिचर्चा करें।	यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हैं तो उन्हें स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या 'व्यासन छोड़ें' पुस्तिका दें।	परित्याग के लिए पारिवारिक प्रेरणा का पोस्टर दिखायें।
विषय-वस्तु 4 सप्ताह 7		-तम्बाकू नीति कार्यदल के दूसरी बैठक का आयोजन करें। -विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेव के तिहों की दूसरी समीक्षा करें।		यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हैं तो उन्हें स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या 'व्यासन छोड़ें' 'पुस्तिका दें।	

	क्रिक-ऑफ कार्यक्रम	तम्बाकू नीति कार्यदल	शिक्षकों की बीच समूह परिवर्ता	शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग	पोस्टर तथा दीवार पर लिपेखन
सप्ताह 8			शिक्षकों के बीच चौथी सामूहिक परिवर्ता करें ।	चौथे सामूहिक परिवर्ता में तम्बाकू परित्याग के विभिन्न वरणों पर चर्चा करें ।	“तम्बाकू को जा कैसे कहें” का पोस्टर दिखायें ।
विषय-वस्तु 5 सप्ताह 9		विद्यालय तम्बाकू नीति का स्मरण करवाएं तथा उसे जारी रखें ।		यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें स्वारथ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या ‘व्यासन छोड़े’ पुरितका दें ।	
सप्ताह 10			शिक्षकों के बीच पाँचवीं सामूहिक परिवर्ता करें ।	यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें स्वारथ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या ‘व्यासन छोड़े’ पुरितका दें ।	“परित्याग लक्षणों का सामना कैसे करें” का पोस्टर दिखायें ।
विषय-वस्तु 6 सप्ताह 11		- तम्बाकू नीति कार्यदल की तीसरी बैठक करें । - विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के विळों का अंतिम समीक्षा करें ।		यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें स्वारथ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या ‘व्यासन छोड़े’ पुरितका दें ।	
सप्ताह - 12		अपने विद्यालय के तम्बाकू मुक्त होने का उत्सव मनायें ।	शिक्षकों के बीच छठी सामूहिक परिवर्ता करें ।	यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें स्वारथ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या ‘व्यासन छोड़े’ पुरितका दें ।	तम्बाकू मुक्त होने पर परिवार के बीच उसका उत्सव वाली पोस्टर दिखायें ।

परिणाम A

तम्बाकू नीति कार्यदल की भूमिकाएं एवं उत्तरदायित्व

कार्यदल के मुख्य चार भूमिकाएं निम्नलिखित हैं :

१) विद्यालय के लिए एक तम्बाकू नियंत्रण नीति अपनाना:

- प्रस्तावित विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति विद्यालयों में लागू होनी चाहिए। इस नीति का सरल एवं विस्तृत प्रारूप **परिणाम - I** में दिया गया है।
- प्रस्तावित तम्बाकू नियंत्रण नीति की समीक्षा करें।
 - यह नीति विद्यालयों में तम्बाकू नियंत्रण नियमातली के अनुशंसा पर आधारित है जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के दक्षिण-पूर्व क्षेत्रीय कार्यालय ने प्रकाशित किया है तथा भारत के सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम 2003 (COTPA) के अनुसार है।
- सुनिश्चित करें कि विद्यालय में पूर्व से ही कोई तम्बाकू नियंत्रण नीति है अथवा नहीं।
 - यदि विद्यालय में कोई तम्बाकू नियंत्रण नीति है तो कृपया सुनिश्चित कर लें कि वर्तमान नीति में प्रस्तावित नीति के सभी तत्व हैं या नहीं।
 - यदि सभी तत्व हैं तो वर्तमान नीति को बनायें रखें।
 - यदि नहीं, तो वर्तमान नीति में संशोधन कर प्रस्तावित नीति के सभी तत्वों को उसमें सम्मिलित कर दें।
- यदि कोई नीति नहीं हो तो प्रस्तावित नीति को लागू करें।

२) प्रस्तावित नीति को लागू करने तथा उसे बढ़ावा देने के उपायों की पहचान करें।

- सभी विद्यालयकर्मियों को इस नीति से अवगत करायें।
 - संदेशों में यह बताना चाहिए कि इस नीति का औचित्य क्या है? इसके मुख्य तत्व वया-वया हैं तथा इसका निरीक्षण कैसे किया जा रहा है?
 - आप निम्नांकित ढंग से इस बात को बता सकते हैं।
 - प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका, विद्यालयकर्मियों की बैठक में
 - अग्रणी शिक्षक अपनी परिचर्चाओं में
 - विद्यालय के प्रातःकालीन प्रार्थना सभाओं में
 - शिक्षक-अभिभावक बैठकों में
- सभी आगंतुकों, विद्यार्थियों तथा अभिभावकों को इस नीति से अवगत करायें।
- यदि आपको अपने विद्यालय में इस नीति को लागू करने में काई समस्या है तो कृपया इसकी चर्चा करें।

३) तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने के उपरांत अपने विद्यालय में आनेवाले परिवर्तनों का निरीक्षण करें।

- विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष विह निरीक्षण ताले उपकरण को पढ़ें (**परिणाम-J**)।
- उपकरण का उपयोग करें
 - नीति लागू होने से पूर्व विद्यालयों में तम्बाकू सेवन संबंधी सभी प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करें।
 - नीति लागू होने के बाद 12 सप्ताह के बीच इस गतिविधि को 2 या अधिक बार दुहरायें।

- परिणामों की समीक्षा करें - वहा विद्यालय परिसर या उसके आस-पास तम्बाकू सेवन संबंधी चिह्न पहले से कम हुए ? या पहले जैसे ही है ? यदि पहले जैसे ही या उससे अधिक चिह्न हों तो:-
 - प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका से आग्रह करें कि वे शिक्षकों तथा विद्यालयकर्मियों को विद्यालय में तम्बाकू नीति लागू होने की याद दिलायें ।
 - यह सुनिश्चित करें कि ये नीतियाँ वहाँ से साफ-साफ दिखें जहाँ शिक्षक तथा अन्य विद्यालयकर्मी बैठते हों ।
- **याद रखें** - हमारा लक्ष्य विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने के उपरांत विद्यालय में तम्बाकू सेवन संबंधी चिह्न कम हुए या नहीं का निरीक्षण करना है । हमारा लक्ष्य किसी शिक्षक या विद्यालयकर्मी को इस नीति की अवहेलना करनेवाले के रूप में पहचान करने की नहीं है ।
 - नीति कार्यदल के सदस्य किसी ऐसे शिक्षक जो कि नियंत्रण नीति का पालन नहीं कर रहे हों, उन्हें व्यक्तिगत रूप से नहीं कहें ।
 - नीति में तम्बाकू सेवन करने वाले किसी व्यक्ति के लिए किसी प्रकार के सजा का प्रावधान नहीं होना चाहिए ।

४) विद्यालय के तम्बाकू मुक्त होने पर उत्सव मनायें ।

- आपके विद्यालय के तम्बाकू मुक्त होने पर आपको गर्व होना चाहिए ।
- अपने विद्यालय के तम्बाकू मुक्त होने का उत्सव मनाने के लिए किसी गतिविधि का आयोजन करें ।
- इन गतिविधियों में निम्नांकित बातें हो सकती हैं :
 - विद्यालय के छात्रों द्वारा एक जूलूस निकाला जा सकता है । छात्र अपने हाथ में “हमारा विद्यालय तम्बाकू मुक्त विद्यालय” लिखी हुई तरिक्याँ रख सकते हैं ।
 - विद्यालय के प्रातःकालीन प्रार्थना सभा या शिक्षक अभिभावक बैठक में अपने विद्यालय के तम्बाकू मुक्त होने की घोषणा करें तथा सभी सहयोगियों को धन्यवाद दें ।

तम्बाकू के विषय में शिक्षकों के साथ की जाने वाली परिचर्चा की निरीक्षण सूची

सप्ताह १ के लिए :

- अब्राणी शिक्षक प्रधानाध्यापक के साथ बैठक कर छ: समूह परिचर्चाओं पर विचार-विमर्श कर लें। शिक्षकों की सुविधानुसार समय, तिथि तथा स्थान का चयन करें। प्रत्येक माह लगभग दो परिचर्चाएँ होंगी।
- समूह परिचर्चा के कार्यक्रम के समय, तिथि तथा स्थान की घोषणा प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका तथा अब्राणी शिक्षक सामूहिक रूप से शिक्षकों को करें।
- इस कार्यक्रम का एक लिखित प्रारूप विद्यालय के किसी मुख्य स्थान जैसे कि प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका के कार्यालय के बाहर लगा दें।

सप्ताह २, ४, ६, ८, १० और १२ के लिए :

समूह परिचर्चा के एक दिन पहले :

- प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका तथा अब्राणी शिक्षक सभी शिक्षकों को परिचर्चा के समय, तथा स्थान का स्मरण करा दें।
- अब्राणी शिक्षक परिचर्चा के दिशा-निर्देशों की समीक्षा करें। इसे मार्गदर्शक पुस्तिका में उस विषय-वस्तु के अध्याय के अंत में दिया गया है। इसे ध्यान से पढ़ लें।
- अब्राणी शिक्षक परिशिष्ट C की समीक्षा कर लें। इसमें मार्गदर्शक पुस्तिका का उपयोग कर समूह परिचर्चा का संचालन करना सीखाया गया है।
- समूह परिचर्चा के लिए यादि कोई सामग्री हो तो इसे तैयार कर लें।

परिचर्चा के दिन :

- प्रत्येक विषय-वस्तु के अध्याय में दिये गये मार्गदर्शक पुस्तिका का उपयोग कर समूह परिचर्चा का संचालन करें।
- समूह परिचर्चा के अंतर्गत उस विषय-वस्तु से संबंधित पोस्टर को दिखायें।
- समूह परिचर्चा के उपरांत अगली समूह परिचर्चा के तिथि तथा समय की घोषणा करें।
- पोस्टर को विद्यालय में किसी महत्वपूर्ण स्थान पर लगा दें ताकि सभी इसे देख सकें। कृपया इसे पूरे कार्यक्रम के दौरान लगा रहने दें।

समूह परिचर्चा का संचालन कैसे करें

समूह परिचर्चा की संरचना

प्रत्येक समूह परिचर्चा को निम्नलिखित ढंग से तैयार किया गया है।

स्वागत - आगे वाले सभी सहकर्मियों का स्वागत करें तथा उन्हें संक्षेप में परिचर्चा के विषय में बतायें।

समीक्षा - पिछले बैठक में हुई परिचर्चा की समीक्षा करें तथा शिक्षकों से पूछें कि उनके पास इस विषय में कोई प्रश्न, शंका या टिप्पणी है।

परिचर्चा - प्रत्येक विषय-वस्तु वाले खण्ड के अंत में एक मार्गदर्शक पुस्तिका दी गयी है। परिचर्चा मार्गदर्शक पुस्तिका के अनुसार परिचर्चा प्रारंभ करें। इसमें वार्तालाप के बिन्दु, पूछे जानेवाले प्रश्न तथा छोटे एवं बड़े समूह द्वारा किये जानेवाली गतिविधियों को संचालित करने का निर्देश दिया गया है।

नोट- श्लो ही आप उस परिचर्चा के सभी प्रश्नों का उत्तर नहीं जानते हों, फिर भी आप उस परिचर्चा को संचालित कर सकते हैं। परिचर्चा का उद्देश्य यह है कि शिक्षक तम्बाकू सेवन के विषय में चर्चा करें तथा तम्बाकू परित्याग से होनेवाले लाभों के विषय में जानें। बस इतना ही कर के आप बैठक को संचालित कर सकते हैं तथा अपने विद्यालय में परिवर्तन ला सकते हैं।

सारांश - कार्यक्रम का सारांश बतायें तथा परिचर्चा का समापन करें। यह शिक्षकों को याद रखने में तथा नीतियों को लागू करने में सहायक होगा।

धन्यवाद - शिक्षकों को उनके द्वारा दिये गये समय तथा सुझावों के लिए धन्यवाद दें। उन्हें बधाई दें तथा संभव हो तो कोई सकारात्मक टिप्पणी करें।

परिचर्चा के लिए मार्गदर्शन

शिक्षकों के साथ तम्बाकू संबंधी परिचर्चा को संचालित करने के लिए आपके पास छ: मार्गदर्शक पुस्तिकायें होंगी। प्रत्येक मार्गदर्शक पुस्तिका में उपर दिया गया प्रारूप होगा तथा इसमें वार्तालाप के तथा परिचर्चा के बिन्दु तथा पूछे जानेवाले प्रश्नों के विषय में सामग्री दी गयी है। यदि आपको मार्गदर्शक पुस्तिका के विषय में कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया स्वास्थ्य प्रशिक्षक से पूछें।

प्रत्येक विषय-वस्तु के खण्ड के अंत में परिचर्चा को संचालित करने के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका दी गयी है।

मार्गदर्शक पुस्तिका के उपयोग के विषय में दिशा-निर्देश

अग्रणी शिक्षक प्रत्येक दो सप्ताह में एक बार शिक्षकों के बीच एक परिचर्चा का आयोजन करेंगे। इस परिचर्चा का उद्देश्य यह है कि सभी शिक्षक सामूहिक रूप से इस परिचर्चा के विषय-वस्तु पर विचार करें। इस मार्गदर्शक पुस्तिका में यह बताया गया है कि अग्रणी शिक्षक इस परिचर्चा का संचालन कैसे करें।

प्रत्येक विषय-वस्तु के लिए एक मार्गदर्शक पुस्तिका दी गयी है। आपकी सहायता के लिए प्रत्येक मार्गदर्शक पुस्तिका में एक कार्यसूची, परिचर्चा करने के लिए प्रश्न तथा परिचर्चा के बिन्दु दिया गया है। इसकी सहायता से शिक्षकों के

बीच आप परिचर्चा करा सकते हैं। इन बिन्दुओं को आप अपने शब्द और अपनी भाषा में भी बता सकते हैं। आपको अपने शब्दों में चर्चा करनी चाहिए।

यदि आपको “पूछें” के बाद नीले अक्षरों में शब्द मिलें तो इसका अर्थ है कि आप सीधे शिक्षकों से प्रश्न पूछें। प्रश्न पूछने के बाद शिक्षकों को समय दें ताकि वे उस प्रश्न पर विचार-विमर्श कर सकें। इसके बाद हरे रंग में छ्पे “वार्तालाप के बिन्दु” पर चर्चा करें। परिचर्चा के बिन्दुओं का अर्थ है कि यदि शिक्षकों ने इन बिन्दुओं पर चर्चा नहीं किया है और आपके पास समय है तो आप इन बिन्दुओं पर चर्चा करायें। प्रत्येक विचार-विमर्श के बिन्दु पर चर्चा करने से अधिक महत्वपूर्ण है कि शिक्षकों को उन बिन्दुओं पर चर्चा करने दें।

इसके अतिरिक्त प्रत्येक “बिन्दु” (जिसके पहले संख्या दी गयी है) पर लगने वाले संभावित समय का सुझाव दिया गया है। यह आपको बताने के लिए है कि प्रत्येक बिन्दु के लिए पर्याप्त समय दिया गया है। लेकिन यह मात्र एक सुझाव है।

यदि आप कहीं भी “अबणी शिक्षक कृपया ध्यान दें” लाल अक्षर में एक घेरे के अंदर छा हुआ देखें तो इसका अर्थ है कि आपको परिचर्चा को आगे बढ़ाने से पूर्व कोई गतिविधि करनी है, जैसे कि शिक्षकों के बीच कोई पुस्तिका का वितरण करना, पोस्टर लगाना इत्यादि।

समूह परिचर्चा का संचालन

वर्यरकों में सीखने के सिद्धांत के अनुसार, वर्यरक जितना सुनते हैं उसका मात्र 20% ही याद रख पाते हैं परंतु यदि वे स्वयं किसी परिणाम तक पहुँचते हैं तो उसका 80% उन्हें याद रहता है। इसलिए शिक्षकों को तम्बाकू संबंधी परिचर्चा में व्यस्त करना महत्वपूर्ण है ताकि वे उस विषय-वस्तु के सिद्धांतों को अपने जीवन में लाना कर सकें।

शिक्षकों के बीच प्रभावकारी समूह परिचर्चा को संचालित करने के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिये जा रहे हैं :

- **पूर्व में ही तैयारी करें -** प्रत्येक परिचर्चा से पूर्व अपनी परिचर्चा मार्गदर्शक पुस्तिका को पढ़ लें।
- **छोटे-छोटे समूहों में बैठे -** यदि समूह में अधिक सदस्य हों तो आप उनसे कहें कि वे अपने बगल वाले प्रतिभागी की ओर मुड़ जायें तथा दिये गये प्रश्नों पर आपस में संक्षिप्त चर्चा करें। तब उन शिक्षक युग्मों से कहें कि परिचर्चा से प्राप्त अनुभवों को वे बड़े समूह को बतायें।
- **ऐसे प्रश्न पूछें जिनका उत्तर हाँ या नहीं में नहीं दिया जा सकता -** शिक्षकों को परिचर्चा का विषय बताकर उनसे ऐसे प्रश्न पूछें जिनका उत्तर हाँ या नहीं में नहीं दिया जा सकता। इससे प्रतिभागी शिक्षकों को यह पता चल जायेगा कि वे उस विषय पर विद्या जानते हैं। इसके बाद आप अपनी सूचनायें प्रदान करें।
- **धैर्य रखें -** हो सकता है कि पहले प्रश्न का तत्काल कोई उत्तर नहीं मिले। 10 मिनट तक प्रतीक्षा करें। यदि आवश्यक हो तो प्रश्न को सरल करके दुबारा पूछें तथा शिक्षकों को ग्रोत्साहित करने के लिए कुछ सुझाव दें।

- **शिक्षकों तथा अन्य प्रतिशांगी विद्यालयकर्मियों को प्रोत्साहित करें** - प्रस्तुत सिद्धांतों को लागू करने के लिए आप पूछें कि यह आपके परिस्थिति में कैसे लागू होता है ? आप इस सूचना का उपयोग कैसे कर सकते हैं ? उन्हें वैकल्पिक मार्गों पर विचार करने दें जो कि सहायक हो सकता है । आप और क्या कर सकते हैं ?
- **पूरक प्रश्न पूछें** - उदाहरण के लिए - क्या किसी के पास कुछ अलग या दूसरा सुझाव है ?
- **टिप्पणियों का मूल्यांकन नहीं करें** - निष्पक्ष रहने का प्रयत्न करें । टिप्पणियों को निष्पक्ष तथा मित्रवत भाव से देखरेयें ।
- **आलोचना नहीं करें** - अबले ही आप किसी विचार से असहमत हों अथवा किसी प्रतिशांगी की टिप्पणी तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के सिद्धांतों के विपरीत हो, आप उनकी आलोचना नहीं करें ।
- **टिप्पणियों को लिखें** - शिक्षकों तथा अन्य प्रतिशांगी विद्यालयकर्मियों के टिप्पणियों को लिखने के लिए हाथ में कागज तथा कलम रखें । यह समूह के काम को दिखाता है । किसी अन्य शिक्षक को टिप्पणियों को लिखने के लिए सहायक रख सकते हैं ताकि आप सामूहिक परिचर्चा पर अपना ध्यान केन्द्रित कर सकें ।
- **आप जो जानते हैं उसके प्रति झेन्डरर रहें** - यदि आप किसी प्रश्न का जार नहीं जानते हों तो आप अपने सहकर्मियों को बतायें कि आप उस प्रश्न का उत्तर पता करेंगे तथा शिक्षकों को बाट में बतायेंगे ।
- **मुख्य बिन्दुओं को संक्षेप में दुष्यते हुए कार्यक्रम का समापन करें** - कार्यक्रम का समापन करते समय बैठक के मुख्य उद्देश्यों तथा परिचर्चा के बिन्दुओं को संक्षिप्त में दुष्यते हुए कार्यक्रम का समापन करें । यह शिक्षकों को याद रखने में तथा सिद्धांतों को लागू करने में सहायक होगा ।
- **शिक्षकों को धन्यवाद दें** - शिक्षकों को उनके बहुमूल्य सुझाव तथा समय के लिए धन्यवाद दें । कुछ अतिरिक्त सकारात्मक टिप्पणी करें एवं बधाई दें ।

सामान्य परीक्षण तकनीकियाँ

कभी-कभी कुछ लोग समूह में चुप रहते हैं तथा बात करने को डब्बक नहीं होते। परिचर्चा में सभी शिक्षकों की सक्रिय सहभागिता के लिए उन्हें प्रोत्साहित करने के कुछ सुझाव निम्नलिखित हैं।

- **चुप्पी** - इससे घबरायें नहीं। चुप्पी अवसर बहुत सूचनायें दें देती है। हो सकता है कि आपका प्रतिभानी अपने विचारों को एकत्रित कर रहा हो। चुप्पी को अधिक लम्बा नहीं होने दें। आपको अपने प्रतिभागियों के मनोभावों को पढ़ने योग्य होना चाहिए।
- **सांकेतिक प्रोत्साहन** - ये प्रत्यक्ष संकेत और शालिंग संकेत हैं जिनका दोहरा उद्देश्य होता है। आप वक्ता को यह संकेत देते हैं कि आप सुन रहे हैं। यह आपको अधिकतम सूचना प्राप्त करने का अवसर प्रदान करता है। सुनते समय हाँ, हाँ, हाँ, सही है, ठीक कह रहे हैं आदि कहना तथा सिर हिलाना वक्ता को और बोलने के लिए प्रोत्साहित करता है। यदि आप और श्री जानना चाहते हैं तो वक्ता के बातों को दुर्घटनायें तथा अंत में प्रश्न करें। जैसे कि “अच्छा तो आप यह सोचते हैं कि सिगरेट पीने से फेफड़े का कैसर होता है। आप ऐसा वयों सोचते हैं?
- **मुझे और बतायें** - सामान्य संकेत - वया आप इस विषय में कुछ और बता सकते हैं? आपको ऐसा वयों लगता है? इत्यादि।
- **कोई कहानी पूछें** - प्रतिभागियों से कहें कि वे आपको किसी विशेष घटना की कहानी सुनायें। जितना विस्तार से बतायें उतना ही बेहतर।
- **जेतृत्व** - आपको इस विषय में सावधान रहने की आवश्यकता होनी। आप यह नहीं कहें कि आप ऐसा वयों नहीं सोचते हैं। आप यह कहें कि आप इस विषय में वया सोचते हैं? ऐसे अवसरों पर बहुत सावधान रहें जब आपका प्रतिभानी ऐसा सोचता है कि आपको पता है जबकि आपको पता नहीं होता है।

समूह परिचर्चा में समस्या खड़ी करने वाले प्रतिभागी

समूह परिचर्चा का संचालन करते समय कभी-कभी आप ऐसा पाते हैं कि कुछ प्रतिभागी शिक्षक परिचर्चा पर हावी हो रहे हैं तथा कुछ बिल्कुल भी नहीं बोलते। लक्ष्य यह है कि सभी शिक्षक बोलें। यहाँ कुछ तिथेष प्रकार के (ठेर) प्रतिभागी व्यवहार के उदाहरण दिये जा रहे हैं जो समूह परिचर्चा में व्यवधान खड़ा करते हैं। साथ ही उनसे निपटने के लिए कुछ सुझाव भी दिये गये हैं।

- “**बातूनी**” - ये वो लोग हैं जो बोलते रहेंगे, बोलते रहेंगे और बोलते रहेंगे। कभी अपने विषय पर और कभी विषय से हट कर। यह आवश्यक है कि ऐसे लोगों को अपने विषय से नहीं भटकने दिया जाय ताकि अन्य लोग बोल सकें।
- “**युप रहने वाले**” - ये वो लोग हैं जो बिल्कुल भी नहीं बोलते। ऐसे व्यक्तियों के विचार जानने के लिए आपको इन्हें उकसाना होगा। ऐसे लोग शर्मीले हो सकते हैं। अतः आप इनसे इस प्रकार पूछने का प्रयत्न करें कि समूह के बीच में शर्मियं नहीं।
- “**इन्हें सबकुछ पता है**” - ये व्यक्ति बातूनी भी हो सकते हैं, सातधान रहें कि ऐसे लोग समूह पर हावी नहीं होने पायें। यह जानना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक प्रतिभागी व्या सोचता है।
- “**व्यवधान डालने वाले**” - ये वैसे लोग हैं जो लगातार चुटकुले सुनाकर या अन्य किसी प्रकार से परिचर्चा को विषय-वस्तु से दूर ले जाने का प्रयास करते हैं। आप ऐसे लोगों को रोकें।
- “**बाधा डालने वाले**” - ये वैसे लोग हैं जो दूसरों की बातों को कॉट देते हैं या बाधा डालते हैं। उनको यह याद दिलायें कि एक समय में एक ही व्यक्ति बोलें।



तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के छः विषय-वस्तु

तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम छः विषय-वस्तुओं या बिन्दुओं पर आधारित हैं। प्रत्येक विषय-वस्तु में एक पोस्टर तथा शिक्षकों के बीच एक समूह परिचर्चा है जिसे अग्रणी शिक्षक संचालित करेंगे।

- **विषय-वस्तु 1 : शिक्षक आदर्श है :** इसमें तम्बाकू नियंत्रण में शिक्षकों के महत्वपूर्ण भूमिका को बताया गया है।
- **विषय-वस्तु 2 : तम्बाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव :** यह तम्बाकू उत्पादों के सेवन का मानव शरीर पर पड़नेवाले प्रभावों को बताता है।
- **विषय-वस्तु 3 : परित्याग की प्रेरणा :** यह तम्बाकू परित्याग के अपने कारणों को पहचानने में सहायता करता है।
- **विषय-वस्तु 4 : परित्याग कौशल :** यह तम्बाकू परित्याग के मुख्य चरणों को बताता है जिसे कोई तम्बाकू सेवनकर्ता तम्बाकू के परित्याग के लिए उठा सकता है।
- **विषय-वस्तु 5 : परित्याग लक्षणों का सामना :** यह तम्बाकू परित्याग के उपरांत प्रकट होनेवाले परित्याग लक्षणों का सामना करने के विषय में सलाह देता है।
- **विषय-वस्तु 6 : तम्बाकू परित्याग को बनाये रखना तथा अपने तम्बाकू मुक्त होने का उत्सव मनाना :** यह बताता है कि आप किस प्रकार तम्बाकू परित्याग को बनाये रख सकते हैं।

प्रत्येक विषय-वस्तु में ठी गरी सूचनायें अपने पूर्ववर्ती विषय-वस्तुओं पर आधारित हैं। अतः यह आवश्यक है कि आप इन्हें क्रमवार पढ़ें।

विषय-वस्तु 1: शिक्षक आदर्श हैं

यह विषय-वस्तु तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम में शिक्षकों के महत्वपूर्ण भूमिका को बताता है। तम्बाकू सेवन करने वाले तथा तम्बाकू सेवन नहीं करने वाले दोनों ही आपके विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस कार्यक्रम में शिक्षकों की सहभागिता तीन महत्वपूर्ण भूमिकाएं निभाती हैं।

1. तम्बाकू सेवन का परित्याग कर अथवा तम्बाकू मुक्त रह कर आप एक आदर्श प्रस्तुत करते हैं।
2. तम्बाकू मुक्त विद्यालय परिसर को बढ़ावा देते हैं।
3. इस कार्यक्रम में तम्बाकू परित्याग की तकनीक सीख कर आप समाज में अन्य लोगों को भी उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कर सकते हैं।

समाज में तम्बाकू सेवन की दर को घटाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है कि आप तम्बाकू के कुप्रभावों के विषय में समाज में जागरूकता फैलायें। इस काम को शिक्षक से बेहतर और कोई नहीं कर सकता वयोंकि वे शिक्षा देने के लिए प्रशिक्षित होते हैं तथा समाज में अति सम्मानित हैं।



अनुशांसित समय सीमा

समय	की जाने वाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)
<p>प्रथम सप्ताह (14 अगस्त से 20 अगस्त तक)</p>	<p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल</p> <p>तम्बाकू नीति कार्यदल का गठन करें ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ऐसे शिक्षकों की पहचान करें जो तम्बाकू नीति कार्यदल में भाग लेना चाहेंगे । प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका भी कार्यदल के सदस्यों को नामित कर सकते / सकती हैं । • तम्बाकू नीति कार्यदल में कम-से-कम चार सदस्य होने चाहिए । यदि संभव हो तो एक महिला सदस्य अवश्य हों । इस दल के चार सदस्य निम्नांकित हैं । <ul style="list-style-type: none"> 1. प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका (अध्यक्ष) 2. अग्रणी शिक्षक (कार्यकारी समिति) 3. एक ऐसे शिक्षक जो तम्बाकू का सेवन करते हों 4. एक ऐसे शिक्षक जो तम्बाकू का सेवन नहीं करते हों • तम्बाकू नीति कार्यदल के मुख्य उत्तरदायित्व निम्नलिखित हैं - <ul style="list-style-type: none"> - विद्यालय के लिए एक तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू करें । - इस नीति को लागू करने के उपायों की पहचान करें । - तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने के उपरांत विद्यालय में होने वाले परिवर्तनों का निरीक्षण करें । - अपने विद्यालय के तम्बाकू मुक्त होने पर उत्सव मनायें । • तम्बाकू नीति कार्यदल के उत्तरदायित्वों पर और अधिक जानकारी के लिए कृपया (परिणिष्ट A) देखें । • अग्रणी शिक्षक, प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका से विचार-विमर्श करके तीसरे, सातवें तथा ब्यारतें सप्ताह में होनेवाली बैठकों की तिथियाँ, समय तथा स्थान तय करें । ये शिक्षकों के सुविधा को ध्यान में रखकर होनी चाहिए । <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> • अग्रणी शिक्षक, प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका से विचार-विमर्श कर दूसरे, छौथे, छठे, आठवें, दसवें तथा बारहवें सप्ताह में होनेवाली छः समूह परिचर्चाओं की तिथि तय करेंगे तथा इसकी घोषणा शिक्षकों के बीच करेंगे । • प्रत्येक समूह परिचर्चा को संचालित करने के पूर्व, “समूह परिचर्चा का संचालन कैसे करें” (परिणिष्ट C) अवश्य पढ़े तथा पड़ताल सूची (परिणिष्ट B) का निरीक्षण कर लें । <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हों अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हों तो कृपया उन्हें, “व्यसन छोड़ो” हस्तपुस्तिका दें । ये हस्तपुस्तिकारों अग्रणी शिक्षक को उनके प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान दी गयी हैं । • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें परामर्श के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास या किसी नजदीक के संसाधन केन्द्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हों ।

	<p>IV. पोस्टर या दीवार चित्रलेखन</p> <ul style="list-style-type: none"> • अपने विद्यालय की दीवारों पर तीन आलेखों या चित्रलेखनों के लिए परियोजना के किसी कर्मी से मिलकर इसकी व्यवस्था करें। <p>V. किंक-ऑफ कार्यक्रम की योजना बनायें</p>
समय सप्ताह - 2 (21 अगस्त से 27 अगस्त तक)	<p>की जाने वाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)</p> <p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस सप्ताह कोई गतिविधि नहीं है। <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> • शिक्षकों के बीच पहली समूह परिचर्चा का आयोजन करें। परिचर्चा का संचालन करने के लिए परिषिष्ठ E में दी गयी विषय-वस्तु 1 परिचर्चा मार्गदर्शक पुस्तिका देखें। <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हों अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हों तो कृपया उन्हें, “व्यासन छोड़ो” हस्तपुस्तिका दें। • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें परामर्श के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास या किसी नजदीक के संसाधन केंद्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हों। <p>IV. पोस्टर-दीवार पर आलेखन या चित्रकारी</p> <ul style="list-style-type: none"> • “शिक्षक आदर्श हैं” का पोस्टर दिखायें। <p>V. किंक-ऑफ कार्यक्रम का आयोजन करें।</p>

किक-ऑफ कार्यक्रम का आयोजन करने के लिए अनुशंसित कार्यसूची एवं पड़ताल सूची

किक-ऑफ कार्यक्रम का आयोजन आपके विद्यालय में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को बढ़ावा देने में सहायक होगा। पहले ही महीने में किक-ऑफ कार्यक्रम का आयोजन शिक्षकों तथा अन्य विद्यालयकर्मियों को उत्साहित करेगा तथा उनकी तबनबद्धता सुनिश्चित करेगा।

यहाँ किक-ऑफ कार्यक्रम के कार्यसूची का एक नमूना दिया जा रहा है : (जोट-अग्रणी शिक्षक कार्यक्रम के लिए तथा समय तथा विद्यालय के सुविधानुसार कार्यसूची के इस नमूने को संशोधित कर सकते हैं।)

- स्वागत भाषण - प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका अपने स्वागत भाषण में अग्रणी शिक्षक एवं स्वास्थ्य प्रशिक्षक की भूमिका के विषय में बतायेंगे। (5 मिनट)
- स्वागत प्रशिक्षक का प्रस्तुतीकरण (30 मिनट)
 - a) कार्यक्रम का परिचय
 - b) शिक्षक समाज के वाहक हैं
 - c) तम्बाकू के हानिकारक प्रभाव
 - d) तम्बाकू नियंत्रण में तम्बाकू सेवन करनेवालों तथा नहीं करनेवालों की भूमिका
- प्रश्न तथा उनके उत्तर - परिचर्चा (30 मिनट)
- नीति कार्यठल के गठन की घोषणा करें
- शिक्षकों के साथ अग्रणी शिक्षक के बैठकों की घोषणा करें
- समापन भाषण - अग्रणी शिक्षक (5 मिनट)
- एक अतिथि का भाषण (स्थानीय नेता) - ऐच्छिक (5 मिनट)
- धन्यवाद ज्ञापन

किक-ऑफ कार्यक्रम के सफल आयोजन हेतु कृपया नीचे दी गयी पड़ताल सूची का उपयोग करें।



तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के किक-ऑफ कार्यक्रम के आयोजन हेतु पड़ताल सूची ।

संपाद्य 1:

- कार्यक्रम के प्रथम संपाद्य में अग्रणी शिक्षक एवं प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका को किक-ऑफ कार्यक्रम की योजना बनानी चाहिए । योजना बनाते समय वे स्वास्थ्य प्रशिक्षक से सम्पर्क कर सकते हैं ।
- यदि संभव हो तो प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका तथा अग्रणी शिक्षक समाज के कुछ गणमान्य एवं प्रभावशाली लोगों को भी कार्यक्रम में आमंत्रित करें ।
- प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका तथा अग्रणी शिक्षक को तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम से भलीभांति परिचित हो जाना चाहिए ।

संपाद्य - 2

किक-ऑफ कार्यक्रम से 1-2 दिन पूर्व

- अग्रणी शिक्षक को प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका के साथ शिक्षकों तथा अन्य विद्यालयकर्मियों को किक-ऑफ कार्यक्रम के विषय में बताना चाहिए तथा उन्हें कार्यक्रम में आग लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए ।
- अग्रणी शिक्षक को अपना भाषण याद कर लेना चाहिए तथा प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका को भी स्मरण करना चाहिए कि वे भी अपना भाषण याद कर लें । इन भाषणों में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का परिचय होना चाहिए तथा यह भी बताया गया हो कि आपका विद्यालय इस कार्यक्रम में आग वर्षों ले रहा है ।
- कार्यक्रम के 1 दिन पूर्व अग्रणी शिक्षक प्रधानाध्यापक से मिलकर किक-ऑफ कार्यक्रम के आयोजन हेतु सभी व्यावस्था कर लें ।
- यदि संभव हो तो अग्रणी शिक्षक आमंत्रित सदस्य का आगमन सुनिश्चित कर लें ।

किक-ऑफ कार्यक्रम के दिन

- अग्रणी शिक्षक किक-ऑफ कार्यक्रम के लिए विद्यालय में आयोजन करें ।
- प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका तथा अग्रणी शिक्षक अपना भाषण दें ।

विषय-वस्तु 1 पर परिचर्चा के लिए मार्गदर्शन (शिक्षक आदर्श हैं)

विषय-वस्तु 1 का अवलोकन

इस विषय-वस्तु में तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका के विषय में बताया गया है। आपके विद्यालय में तम्बाकू सेवन को नियंत्रित करने में तम्बाकू सेवन करने वाले तथा नहीं करने वाले दोनों ही प्रकार के शिक्षकों की अहम भूमिका है। इस कार्यक्रम में शिक्षकों की सहभागिता तीन महत्वपूर्ण भूमिकाओं निभाती है :-

१. तम्बाकू सेवन का परित्याग कर अथवा तम्बाकू मुक्त रह कर आप एक आदर्श प्रस्तुत करते हैं।
२. तम्बाकू मुक्त विद्यालय परिसर को बढ़ावा देते हैं।
३. इस कार्यक्रम में तम्बाकू परित्याग की तकनीक सीख कर आप समाज में अन्य लोगों को भी उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कर सकते हैं।

समाज में तम्बाकू सेवन की दर को घटाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है कि आप तम्बाकू के कुप्रभावों के विषय में समाज में जागरूकता फैलायें। इस काम को शिक्षक से बेहतर और कोई नहीं कर सकता व्योंगि ते शिक्षा देने के लिए प्रशिक्षित होते हैं तथा समाज में अति सम्मानित हैं।

इस बैठक के लिए आवश्यक सामग्रियाँ :

- शिक्षक आदर्श हैं, का पोर्टर
- विषय-वस्तु-1 परिचर्चा के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका
- हस्तपुस्तिका -1 सिनेमा और तम्बाकू

इस बैठक के लिए आवश्यक समय :

- 30 से 60 मिनट



विषय-वस्तु 1 परिचर्चा के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका - शिक्षक आदर्श हैं

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें :

परिचर्चा प्रारंभ करने से पूर्व शिक्षक आदर्श हैं का पोस्टर किसी ऐसे स्थान पर लगायें जहाँ सभी उसे देख सकें।

1. स्वागत (2 मिनट):

- सभी शिक्षकों का प्रथम परिचर्चा में स्वागत करें

- बैठक के उद्देश्यों को बतायें

- तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के किक-ऑफ कार्यक्रम पर शिक्षकों की प्रतिक्रिया से परिचर्चा प्रारंभ करें।
- शिक्षकों को यह समझने में सहयोग करें कि तम्बाकू समस्या के उन्मूलन में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका है वर्तोंके तौरे युवाओं के लिए आदर्श हैं तथा समाज के वैतारिक प्रणेता हैं।
- तम्बाकू सेवन करने वाले तथा तम्बाकू सेवन नहीं करने वाले दोनों ही प्रकार के शिक्षकों को तम्बाकू उन्मूलन में उनके भूमिका से अवगत करायें।
- “सिनेमा में तम्बाकू सेवन संबंधी दृश्य दिखाये जाने का समाज पर प्रभाव” इस विषय पर वाद-विवाद करायें।

2. तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के किक-ऑफ कार्यक्रम के मुख्य बातों को संक्षेप में दोहरायें (5-10 मिनट):

- स्वास्थ्य प्रशिक्षक ने किक-ऑफ कार्यक्रम के दौरान जो कहा उसे शिक्षकों को याद दिलायें।
 - तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम की मुख्य गतिविधियाँ
 - भारतीयों के स्वास्थ्य के लिए तम्बाकू इतना बड़ा खतरा वर्तों है ?
- तम्बाकू नियंत्रण में शिक्षकों की भूमिका

पूछें - क्या उन्हें किक-ऑफ कार्यक्रम में दी गई सूचनाओं के विषय में कुछ पूछना है या उन्हें कोई संदेह है ?

परिचर्चा के बिन्दु:

- किक-ऑफ कार्यक्रम में कही गयी एक अतिमहत्वपूर्ण बात पर बल दें जिसमें कहा गया गया है कि अलें ही हम तम्बाकू का सेवन करते हों या नहीं हम अपने विद्यार्थियों, मित्रों तथा समाज में अन्य लोगों को तम्बाकू से दूर रहने के लिए प्रोत्साहित कर सकती हैं।
- इस कार्यक्रम में हम तम्बाकू के कई हानिकारक प्रभावों को जानेंगे। ये सूचनायें हमारे, हमारे छात्रों तथा समाज में अन्य लोगों के लिए बहुत महत्व की हैं।

3. इस कार्यक्रम में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका पर परिचर्चा (10 से 15 मिनट):

पूछें - शिक्षक तम्बाकू नियंत्रण तथा परित्याग में क्या भूमिका निभा सकते हैं ?

- सह-कर्मियों के लिए
- छात्रों के लिए
- मित्रों तथा परिवार के लिए

- सामाज्य अर्थों में समाज के लिए

परिचर्चा के बिन्दु:

- हम सबलोग इस कार्यक्रम में अतिमहत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। तम्बाकू का सेवन करनेवाले तथा तम्बाकू का सेवन नहीं करनेवाले दोनों ही प्रकार के शिक्षक समाज में तथा अपने विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण आदर्श हैं। यह बात हमें अपने व्यवहार के प्रति और अधिक उत्तरदायी बनाती है।
- विद्यार्थी अपने शिक्षकों को अपना आदर्श मानते हैं भले ही वे शिक्षक तम्बाकू का सेवन करते हों अथवा नहीं। विद्यालय में तम्बाकू सेवन को नियंत्रित कर हम अपने विद्यार्थियों के समक्ष एक अच्छा उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं। यह हमारा नैतिक उत्तरदायित्व है कि हम अपने विद्यार्थियों और बच्चों में अच्छी आदतें डालें।
- यदि हम तम्बाकू का सेवन नहीं करते हैं तो तम्बाकू मुक्त जीवन जीनेवाले शिक्षक के रूप में हम एक सशक्त आदर्श प्रस्तुत करते हैं। यह कार्यक्रम तम्बाकू सेवन नहीं करनेवाले शिक्षकों को वह ज्ञान तथा कौशल प्रदान करता है जिससे वह दूसरों को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कर सकते हैं। इस प्रकार इस कार्यक्रम में आगे लेकर हम समाज की एक महान सेवा कर रहे हैं।
- वे शिक्षक जो तम्बाकू का सेवन करते हैं उन्हें यह कार्यक्रम तम्बाकू परित्याग के कारण, तम्बाकू परित्याग का कौशल तथा परित्याग के उपरांत प्रकट होने वाली कठिनाईयों का सामना करने की तकनीक को सीखने का भी अत्यसर प्रदान करता है। जब आप तम्बाकू परित्याग के लिए तैयार होते हैं, तम्बाकू का परित्याग कर देते हैं तथा तम्बाकू मुक्त बने रहते हैं तो समाज के समक्ष एक महान आदर्श प्रस्तुत करते हैं।

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें:

आप नीचे दिये गये सभी बिन्दुओं पर निर्धारित समय-सीमा के अंदर परिचर्चा नहीं करा सकते हैं। अतः नीचे दिये गये विषयों में से आपको और आपके सहकर्मी शिक्षकों को जो सबसे अधिक रुचिकर लगे वैसे 1 या 2 विषय चुन लें तथा उन्हीं विषयों पर चर्चा करें।

4. तम्बाकू सेवन से रोजगार पर पड़नेवाले प्रभाव पर परिचर्चा (5-10 मिनट):

पूछें-क्या आपको लगता है कि तम्बाकू सेवन हमारे काम को भी प्रभावित करता है? यह किस प्रकार हमारे काम को प्रभावित कर सकता है?

परिचर्चा के बिन्दु:

- तम्बाकू सेवन हमारे उत्पादकता को भी प्रभावित करता है।
- तम्बाकू सेवन से होने वाली बीमारियाँ तम्बाकू सेवनकर्ताओं को बार-बार छुट्टी लेने पर विवश करती हैं। बार-बार अनुपस्थित रहने के कारण उन्हें पदोन्नति नहीं मिल पाती जिसका वे हकदार थे।

5. तम्बाकू सेवन का परिवार पर पड़नेवाला प्रभाव पर परिचर्चा (10-15 मिनट):

पूछें - तम्बाकू सेवन तम्बाकू सेवनकर्ता के परिवार को कैसे प्रभावित करता है?

परिचर्चा के बिन्दु:

- तम्बाकू सेवन से असामिक मृत्यु होती है। कभी-कभी तो परिवार का एकमात्र कमाऊ सदस्य तम्बाकू सेवन से होने वाले बीमारी के कारण मर जाता है।
- द्वितीय हस्त धूमपान के धूँसे से घर के वैसे सदस्य तिषेषकर बच्चे जो तम्बाकू का सेवन नहीं करते वे भी श्वसन संबंधी कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं।

पूछें-बूँकि तम्बाकू सेवन के कारण कई समस्याएं पैदा होती हैं इसलिए तम्बाकू के रोकथाम तथा परित्याग में तम्बाकू सेवनकर्ता के मित्रों तथा उसके परिवार के सदस्यों की क्या भूमिका है ?

6. सिनेमा में तम्बाकू सेवन संबंधी दृश्य पर परिचर्चा (10-15 मिनट):

- इस परिचर्चा का प्रारंभ यह पूछते हुए करें कि सिनेमा में तम्बाकू सेवन को कैसे दिखाया जाता है। इस वार्तालाप का उद्देश्य है -
 - उन सदेशों का लोगों के जीवन पर पड़ने वाला सूक्ष्म प्रभाव को समझने में सहायता करना।
 - शिक्षकों को यह समझने में सहयोग करना कि वे इन प्रभावों से कैसे बच सकते हैं?

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें:

हस्तपुस्तिका-1 “तम्बाकू और सिनेमा” वितरित करें। कृपया उन सामग्रियों को पढ़ने के लिए शिक्षकों को कुछ समय दें। उन्हें बतायें कि इस हस्तपुस्तिका में कुछ ऐसे रोचक तथ्य हैं जिन्हें वे अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों एवं विद्यार्थियों के बीच बाँट सकते हैं।

पूछें - क्या आप किसी ऐसे फ़िल्म का नाम बता सकते हैं जिसमें आपके प्रिय कलाकार (अभिनेता / अभिनेत्री) को तम्बाकू का सेवन करते हुए दिखाया गया है ?

परिचर्चा के बिन्दु:

- डॉन, रंग टे बसंती, कम्पनी, फैमिली आदि कई फ़िल्मों हैं जिनमें उनके मुख्य कलाकारों जैसे शाहरुख खान, अमीर खान, तिवेक ओबेरॉय, अमिताभ बच्चन आदि को तम्बाकू का सेवन करते हुए दिखाया गया है।

पूछें - आपकी विचार में सिनेमा में दिखाये गये तम्बाकू सेवन संबंधी दृश्य बच्चों तथा वरास्कों के आदत और व्यवहार को किस प्रकार प्रभावित करता है ?

परिचर्चा के बिन्दु:

- अमेरिका तथा अन्य कई देशों में इस विषय पर कई अध्ययन किये गये हैं। परिणामों से यह पता चलता है कि सिनेमा के कलाकारों द्वारा पर्दे पर दिखाये गये तम्बाकू सेवन संबंधी दृश्यों का बच्चों एवं वरास्कों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अध्ययन के परिणामों से पता चलता है कि जो जितना अधिक तम्बाकू संबंधी दृश्य सिनेमा में देखेंगा, उसमें तम्बाकू सेवन करने की संभावना उतनी ही बढ़ जायेगी।
- कुछ अध्ययनों के परिणाम यह बताते हैं कि सिनेमा में कलाकारों द्वारा तम्बाकू चबाने या धूम्रपान करने के दृश्य किशोरों तथा वरास्कों को प्रभावित करते हैं। तम्बाकू चबाते या धूम्रपान करते समय ये कलाकार बहुत ही स्टाइलिश दिखते हैं। अतः ये दृश्य किशोरों एवं वरास्कों को एक बार तम्बाकू चबाने या धूम्रपान करने के लिए या आजमाने के लिए प्रेरित करते हैं।
- अब कुछ फ़िल्मी कलाकारों ने जब यह समझा है कि तम्बाकू उनके रत्नस्थ के लिए हानिकारक है तो उन्होंने तम्बाकू का परित्याग कर दिया है। उदाहरण के लिए जॉन अब्राहम ने धूम्रपान करना छोड़ दिया है।

पूछें - यदि सिनेमा के कलाकार सार्वजनिक रूप से तम्बाकू का परित्याग कर दे तो अन्य व्यक्तियों पर इसका क्या प्रभाव पड़ेगा ?

7. सारांश (5 मिनट):

- परिचर्चा तथा उसके उद्देश्यों का संक्षिप्त सारांश बतायें ।
 - यह कार्यक्रम तम्बाकू सेवन करने वाले तथा तम्बाकू सेवन नहीं करने वाले दोनों ही के लिए है ।
 - शिक्षक आदर्श हैं तथा समाज में सम्माननीय हैं । इसलिए तम्बाकू नियंत्रण में इनकी अहम भूमिका है ।
- इस प्रकार की परिचर्चा हम प्रत्येक माह में दो बार करेंगे जिसमें तम्बाकू के हमारे जीवन और काम पर पड़ने वाले प्रभाव पर चर्चा होनी । ये परिचर्चायें हमें तम्बाकू का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले हानिकारक प्रभावों पर चर्चा करने का अवसर प्रदान करेंगी । इसमें हम सीखेंगे कि तम्बाकू परित्याग कैसे शुरू करें तथा औरें को तम्बाकू परित्याग में सहयोग कैसे करें । ये परिचर्चायें शिक्षकों के लिए सुविधाजनक समय पर ही होंगी ।
- शिक्षकों को परिचर्चा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें वयोंकि यह समूह को तम्बाकू परित्याग के उपायों तथा औरें को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कैसे करें को सीखने में मदद करेगा ।
- शिक्षकों को यह याद दिलायें कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य तम्बाकू सेवन करने वाले शिक्षकों की पहचान करना तथा उन पर तम्बाकू सेवन का दोष लगाना नहीं है । सभी शिक्षक चाहे वे तम्बाकू का सेवन करते हों या नहीं वे तम्बाकू का परित्याग करें या विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन नहीं कर के अपने विद्यार्थियों तथा समाज में अन्य लोगों के लिए एक सशक्त उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं ।
- शिक्षकों को याद दिलायें कि आप हमेशा ही उनके सहयोग के लिए तैयार हैं । इस कार्यक्रम या इसमें दी गयी सूचनाओं के विषय में यादि किसी को कुछ पूछना हो या कोई संदेह हो तो वे अकेले में भी आपसे उस विषय में चर्चा कर सकते हैं । इसलिए वे कभी भी इसके विषय में उनसे मिलकर चर्चा कर सकते हैं ।

8. धन्यवाद ज्ञापन :

- शिक्षकों को उनके द्वारा दिये गये समय के लिए धन्यवाद दें । कुछ अतिरिक्त सक्रात्मक टिप्पणियां करें एवं बधाई दें ।
- उन्हें अगली बैठक की समय तथा तिथि की याद दिलायें ।

हस्तपुस्तिका 1: सिनेमा और तम्बाकू



*उत्तरवर्ती संबंधित कलाकारों के चलविग्रे द्वारा ली गयी हैं।

यहाँ भारतीय सिनेमा और तम्बाकू के सेवन पर कुछ तथ्य दिये जा रहे हैं:-

- पूरे विश्व में भारत का नाम, सिनेमा उत्पादन करने वाले सबसे बड़े देशों में गिना जाता है। छ वर्षों में करीब 900 सिनेमा, विभिन्न भारतीय भाषाओं में बनाया जाता है। 60 लाख से ज्यादा भारतीय इन सिनेमाओं को सिनेमाघरों में देखते हैं।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रायोजित एक अध्ययन के अनुसार 2004 के बाद बननेवाले, 89% सिनेमाओं में तम्बाकू का सेवन दिखाया गया है।
- 15-20 प्रतिशत सिनेमाओं में सिगरेट का सेवन करते हुये दिखाया जाता है।
- 51% किशोर केवल इसलिए धूम्रपान करते हैं कि वो सिनेमाओं में अपने पसंदीदा कलाकार को धूम्रपान करते देखते हैं।
- सुप्रसिद्ध दण्डिण भारतीय कलाकार 'रजनीकांत' ने अपने सिनेमाओं में धूम्रपान करना छोड़ दिया, वर्णोंकि पूर्व स्वास्थ्य मंत्री श्री अंबुमनी रामादौस ने उन्हें धूम्रपान न करने के लिए कहा था।
- यहाँ तक की शाहरुख खान, जो कि खुद धूम्रपान करते हैं, दूसरों को धूम्रपान न करने की सलाह देते हैं। एक साक्षात्कार के दौरान उन्होंने कहा, "मैं बच्चों से हमेशा यही कहता हूँ कि वो धूम्रपान कभी न करें, वर्णोंकि यह सबसे खराब चीज़ है।"
- दूसरे सिनेमा कलाकार भी तम्बाकू का सेवन छोड़ रहे हैं, वर्णोंकि उन्हें यह महसूस हो चुका है कि यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। जैसे कि जॉन अब्राहम ने धूम्रपान छोड़ दिया है और उन्होंने अपने एक सिनेमा में धूम्रपान न करने को प्रोत्साहन भी दिया है।
- "तारे जमीन पर" नाम का बाल सिनेमा बनाते समय अमीर खान ने धूम्रपान करना छोड़ दिया, वर्णोंकि वह बच्चों पर एक अच्छा प्रभाव डालना चाहते थे।

- कुछ सिनेमा निर्देशक भी हैं जो यह महसूस कर रहे हैं कि तम्बाकू का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, इस तरह की बहुवर्तित फिल्म “गजनी” में फिल्म निर्देशक ने अमीर खान को “तम्बाकू सेवन न करने” के संदेश को दिखाने का आग्रह किया है।

References:

1. Zang, E.A., Wynder, E.L., *Differences in Lung Cancer Risk Between Men and Women: Examination of the Evidence*, Journal of National Cancer Institute, Vol 88, 1996.
2. Doll R. et al., *Mortality in relation to smoking: 40 years' observation on male British doctors*. British Medical Journal, 1994, 309:901–11.
3. Goswami, H., Kashyap, R., *Tobacco in movies and impact on youth*, Available from: <http://www.angelfire.com/sc3/burningbrain/tobaccoinmovies/index.html>
4. IBN live, *Smoking corner in offices to go up in smoke*, Available from: http://ibnlive.in.com/printpage.php?id=57496§ion_id=3

विषय-वस्तु 2: तम्बाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव

तम्बाकू हमारे देश में रोके जा सकने वाले स्वास्थ्य समर्थाओं का सबसे बड़ा कारण है। तम्बाकू सेवन के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले हानिकारक प्रभावों को जानना तम्बाकू की समर्था से लड़ने के लिए आवश्यक है। इस विषय-वस्तु के दो लाभ हैं -

- १) तम्बाकू सेवन के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले हानिकारक प्रभावों के विषय में शिक्षकों का ज्ञानवर्द्धन करना।
- २) तम्बाकू सेवन से संबंधित कुछ श्रांतियों को दूर करना।

यहाँ तक कि तम्बाकू सेवन नहीं करनेवालों को भी तम्बाकू के धुएँ से खतरा है यदि वे धूमपान करने वाले के पास हों। यदि तम्बाकू का सेवन नहीं करने वाले विशेषकर बच्चे जब धूमपान के धुएँ के चपेट में आते हैं तो वे भी वही हानिकारक धुएँ सौंस लेते हैं जो कि धूमपानकर्ता। लम्बे समय तक यदि ये लोग धूमपानकर्ता के सम्पर्क में रहें तो उन्हें तम्बाकू जनित गंभीर रोग जैसे श्वसन संबंधी गंभीर संक्रमण, दुःसाध्य दमा, और अविकसित मसितष्क होने का खतरा बढ़ जायेगा। यूँकि छिंटीय घरतक धूमपान का कोई भी रसर हानिरहित नहीं होता अतः यही बेहतर है कि तम्बाकू सेवनकर्ता के सम्पर्क में ही नहीं आया जाये।



अनुशंसित समय सीमा :

समय	की जाने वाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)
सप्ताह - 3 (28 अगस्त से 03 सितम्बर तक)	<p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल</p> <ul style="list-style-type: none"> • तम्बाकू नीति कार्यदल की पहली बैठक संचालित करें। इस बैठक की तैयारी करने के लिए परिषिष्ट F में दिये गये मार्गदर्शक पुस्तिका का उपयोग करें। इस बैठक को करने से पूर्व परिषिष्ट G में दिये गये पड़ताल सूची देखें। • इस बैठक में हमलोग प्रस्तावित विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति (परिषिष्ट H) को विद्यालय में लानू करने के कारणों तथा राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति (परिषिष्ट I) को जानेंगे तथा विद्यालय में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करने के लिए एक उपकरण (परिषिष्ट J) का उपयोग करेंगे। • तम्बाकू नीति कार्यदल की पहली बैठक हो जाने के बाद आप अपने विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण नीति लानू करना आरंभ कर दें। <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस सप्ताह कोई कार्यक्रम नहीं है। <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हों अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हों तो कृपया उन्हें, “व्यसन छोड़ो” हस्तपुस्तिका दें। • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें परामर्श के लिए स्वारज्य प्रशिक्षक के पास भेजें या किसी नजदीक के संसाधन केंद्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हों। <p>IV. पोस्टर या दीवार चित्रलेखन</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस सप्ताह कोई पोस्टर नहीं लगाना है।

<p>समय</p> <p>सप्ताह - 4 4 सितम्बर से 10 सितम्बर तक</p>	<p>की जाने वाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)</p> <p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल</p> <ul style="list-style-type: none"> इस सप्ताह कोई गतिविधि नहीं है । <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> शिक्षकों के बीच दूसरी समूह परिचर्चा का आयोजन करें । परिचर्चा का संचालन करने के लिए परिषिष्ट K में दी गयी विषय-वर्तु-2 परिचर्चा मार्गदर्शक पुस्तिका देखें । परिचर्चा को संचालित करने के पूर्व कृपया परिषिष्ट C तथा पड़ताल सूची परिषिष्ट B देखें । <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हैं अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हैं तो कृपया उन्हें, “व्यसन छोड़ो” हस्तपुस्तिका दें । यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हैं तो उन्हें परामर्श के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या किसी नजदीक के संसाधन केन्द्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हैं । <p>IV. पोस्टर - दीवार पर का वित्तलेखन</p> <ul style="list-style-type: none"> तम्बाकू सेवनकर्ता के शरीर का पोस्टर दिखायें ।
---	--

तम्बाकू नीति कार्यदल की पहली बैठक के लिए दिशा-निर्देश

इस बैठक का उद्देश्य है:

- विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति का औचित्य बताना
- तम्बाकू नीति कार्यदल के उत्तरदायित्व एवं भूमिका बताना
- प्रस्तावित तम्बाकू नियंत्रण नीति से परिचित कराना
- नीति को लागू करने की योजना बनाना
- विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्षा विछें का निरीक्षण करने के लिए उपकरण से परिचित कराना ।
- निरीक्षण उपकरण का उपयोग कर विद्यालय में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रथम निरीक्षण कराना ।

इस बैठक के लिए आवश्यक सामग्रियाँ:

- तम्बाकू नीति कार्यदल में अग्रणी शिक्षक के पहली बैठक के लिए वार्तालाप के बिन्दु की नीते दिए गए हैं ।
- यदि वर्तमान में विद्यालय में कोई तम्बाकू नियंत्रण नीति हो तो उसका प्रलेखन
- हस्तपुस्तिकरण (यदि संभव हो तो तम्बाकू नीति कार्यदल के प्रत्येक सदस्य के लिए एक प्रति होनी चाहिए)
 - तम्बाकू नीति कार्यदल की भूमिका और उत्तरदायित्व (**परिणाम-A**)
 - प्रस्तावित तम्बाकू नियंत्रण नीति (**परिणाम-H**)
 - राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति (NTCP) का सरल प्रारूप तथा सिगरेट एवं अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम (COTPA) 2003 (**परिणाम-I**)
 - विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्षा विछें का निरीक्षण करने का उपकरण (**परिणाम-J**)

इस बैठक के लिए संभावित समयः

- 45 मिनट से १ घंटा



तम्बाकू नीति कार्यदल की पहली बैठक के लिए वार्तालाप के बिन्दु:

- समूह के सदस्यों का स्वागत करें ।
- बैठक के उद्देश्यों को बताना ।
 - विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति का औचित्य बताना
 - तम्बाकू नीति कार्यदल के उत्तरदायित्व एवं भूमिका बताना
 - प्रस्तावित तम्बाकू नियंत्रण नीति से परिचित कराना
 - नीति को लागू करने की योजना बनाना
 - विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्ष विहँों का निरीक्षण करने के लिए उपकरण से परिचित कराना ।
 - निरीक्षण उपकरण का उपयोग कर विद्यालय में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रथम निरीक्षण करना । करना ।
- विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू करने के औचित्य के विषय में संक्षेप में बतायें ।
 - भारत में आज भी तम्बाकू रोके जा सकने वाली बीमारियों, अपंगता तथा मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है ।
 - अधिकांशतः तम्बाकू सेवनकर्ता किशोरावस्था में ही तम्बाकू का सेवन प्रारंभ करते हैं । वैसे लोगों में तम्बाकू जनित रोगों का खतरा अधिक होता है जो इसे जीवन के प्रारंभिक वर्षों में प्रारंभ करते हैं तथा बहुत अधिक दिन तक करते रहते हैं ।
 - विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति विद्यालय के वातावरण को तम्बाकू मुक्त बनाये रखने में सहायक होनी । -इसे अपने ही राज्य बिहार के दो विद्यालयों में किये गये एक अध्ययन के माध्यम से समझा जा सकता है । इस अध्ययन में ऐसे दो विद्यालयों में तुलना की गयी जिसमें एक विद्यालय में तम्बाकू नीति कार्यदल था और दूसरे में नहीं था । अध्ययन में पाया गया कि वह विद्यालय जिसमें तम्बाकू नीति कार्यदल था वहाँ बहुत कम विद्यालयकर्मियों ने तम्बाकू का सेवन किया । यह परिणाम यह बताता है कि यदि विद्यालयों में व्यापक तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू किया जाय तो विद्यालयकर्मियों तथा छात्रों में तम्बाकू सेवन के दर को बहुत कम किया जा सकता है ।
- तम्बाकू नीति कार्यदल का मुख्य उद्देश्य बतायें ।
 - तम्बाकू नीति कार्यदल के द्वारा मुख्य भूमिकाओं निम्नलिखित हैं :-
 - विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू करें ।
 - तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू करने के उपायों की पहचान करें ।
 - तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने के उपरांत विद्यालय में होनेवाले परिवर्तनों का निरीक्षण करें ।
 - अपने विद्यालय के तम्बाकू मुक्त होने की सफलता का उत्सव मनायें ।
 - हम पहली तीन भूमिकाओं से इस परिचर्चा को प्रारंभ करेंगे ।
- प्रस्तावित तम्बाकू नियंत्रण नीति का परिचय दें ।
 - यह नीति विद्यालयों में तम्बाकू नियंत्रण नियमावली के अनुशंसा 2006 पर आधारित है जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के दक्षिण-पूर्व क्षेत्रीय कार्यालय ने प्रकाशित किया है तथा भारत के सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम 2003 (COTPA) के अनुसार है ।

A : किसी भी व्यक्ति द्वारा (जिसमें विद्यालय में आने वाले आगंतुक भी शामिल हैं) विद्यालय परिसर, विद्यालय की गाड़ियों या विद्यालय द्वारा प्रयोजित कार्यक्रमों में तम्बाकू सेवन सख्त वर्जित है ।

B : विद्यालय भवन, कार्यक्रमों, विद्यालय द्वारा प्रकाशित पुस्तकों या अन्य प्रकाशनों में तम्बाकू उत्पादों का विज्ञापन सख्त वर्जित है ।

C : तम्बाकू कम्पनियों द्वारा विद्यालय के किसी भी कार्यक्रम को प्रायोजित करना या अनुमोदित करना सख्त वर्जित है ।

D : विद्यालय की पोशाक या विद्यालय लायी जाने वाली कोई भी वस्तु जैसे कि चाबियों के छल्ले, पठन-पाठन की कोई अन्य सामग्री जैसे कि स्केल, औजार बॉक्स, स्टीकर, बिल्ले, किताबों के थैलों पर तम्बाकू सेवन संबंधी या तम्बाकू कम्पनियों से प्रायोजित या अनुमोदित नहीं होना चाहिए ।

E : विद्यालय परिसर की 100 गज की परिधि में तम्बाकू की बिक्री या विज्ञापन वर्जित है जिसको दर्शानिवाले तरत्तु विद्यालय के बाहर लगाए जाने चाहिए ।

- यदि आपके विद्यालय में पहले से ही कोई तम्बाकू नियंत्रण नीति है तो आप यह सुनिश्चित कर लें कि उस नीति में प्रस्तावित नीति के सभी तत्व हों ।
- नीति को लागू करने की योजना बनायें । कुछ विचारणीय बिन्दु निम्न हैं ।
 - आप विद्यालय तम्बाकू नीति की घोषणा विद्यालयकर्मियों तथा विद्यार्थियों के बीच कब और कैसे करेंगे ? इसकी घोषणा कौन करेगा ?
 - इसकी घोषणा कितनी बार की जायेगी ?
 - वहां निकट शृंखला में कोई कार्यक्रम है जिसमें इसकी घोषणा की जा सकती है ?
 - वहां विद्यालयकर्मियों को इस नीति से अवगत कराने के लिए आप किसी अन्य उपाय पर विचार कर सकते हैं ?
 - वे लोग जो विद्यालयकर्मी नहीं हैं और किसी अन्य उद्देश्य के लिए (जैसे विवाह समारोह या बारात ठहराने के लिए) विद्यालय परिसर का उपयोग करते हैं, उन्हें आप इस नीति के विषय में कैसे बतायेंगे ?
 - इस नीति को लागू करने में आने वाली अन्य बाधाओं और उनके समाधानों के विषय में विचार-विमर्श करें ।
- मूल्यांकन उपकरण की समीक्षा करें : विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करने का उपकरण (**परिषिष्ट J**) ।
 - यह सुनिश्चित कर लें कि नीति कार्यालय के सदस्यों को इसका उपयोग आता हो ।
 - इस उपकरण के माध्यम से यदि आप कोई अन्य सूचना एकत्र करना चाहते हों तो कृपया उसे शामिल करें ।
- इस बात पर बल दें कि इस निरीक्षण उपकरण का मुख्य लक्ष्य तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने के उपरांत विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों में आने वाले परिवर्तनों का निरीक्षण करना है । इसका उद्देश्य इस नीति का उल्लंघन करने वाले विद्यालयकर्मियों की पहचान करना नहीं ।
- विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करने वाले उपकरण का उपयोग कर पहला निरीक्षण करें ।
- विद्यालय परिसर में टहलना प्रारंभ करें तथा परिसर में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करने वाले उपकरण को पूरा करें ।

अग्रणी निरीक्षक ध्यान दें :

निरीक्षण पूरा करने के बाद आप निरीक्षण उपकरण को बाइंडर या किसी ऐसे स्थान पर रखें जहाँ से आप या आपके विद्यालय का कोई अन्य कर्मी तीन माह के इस कार्यक्रम के दौरान कभी भी इसे संदर्भ के रूप में उपयोग में ला सकें।

- विभिन्न गतिविधियों के समय-सीमा के विषय में कार्यदल को सूचित करें।
 - **सप्ताह 4:**
विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू करें (जिसकी योजना इस बैठक में पहले ही बनायी जा चुकी है।)
 - **सप्ताह 7:**
विद्यालय परिसर के आस-पास तम्बाकू सेवन के विछों का अनुग्रामी निरीक्षण करें। अधिक सूचना के लिए कृपया परिणिष्ट **M** में ढी गई तम्बाकू नीति कार्यदल की दूसरी बैठक की मार्गदर्शक पुस्तिका देखें।
 - **सप्ताह 11:**
विद्यालय परिसर के आस-पास तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष विछों का निरीक्षण करने के लिए अंतिम निरीक्षण करें। अधिक सूचना के लिए कृपया परिणिष्ट **Q** में ढी गई तम्बाकू नीति कार्यदल की तीसरी बैठक की मार्गदर्शक पुस्तिका देखें।
 - अपने परिणामों को प्रथम तथा द्वितीय निरीक्षण के परिणामों से मिलायें और देखें कि कोई परिवर्तन आया है अथवा नहीं।
 - विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति को लागू करने का अगला कदम सुनिश्चित करें या विद्यालय के तम्बाकू मुक्त होने की सफलता पर उत्सव मनायें।
- अविष्या की बैठकों तथा गतिविधियों की सूची बनायें।
- समूह को धन्यवाद दें और बैठक का समापन करें।

तम्बाकू नीति कार्यदल की प्रथम बैठक की तैयारी के लिए पड़ताल सूची

तम्बाकू नीति कार्यदल की पहली बैठक के एक दिन पूर्व:

- प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका और अग्रणी शिक्षक को विद्यालय तम्बाकू नीति कार्यदल के शिक्षकों एवं विद्यालयकर्मियों को अगले दिन होने वाली बैठक के समय तथा स्थान का स्मरण करा देना चाहिए ।
- अग्रणी शिक्षक को इस खण्ड में दिये गये तम्बाकू कार्यदल की प्रथम बैठक के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका को सावधानी से पढ़ लेना चाहिए । इस अध्याय में इस बैठक के उद्देश्य, आवश्यक सामग्रियाँ तथा इस बैठक के लिए आवश्यक समय की सूचना दी गई है । संभव हो तो इसकी एक-एक प्रति सभी सदस्यों को दें ।
- अग्रणी शिक्षक इस बैठक के लिए आवश्यक सभी सामग्रियों को मार्गदर्शक पुस्तिका से ले लें । ये सभी प्रलेख इस अध्याय में दिये गये हैं ।
- यदि विद्यालय में वर्तमान में कोई तम्बाकू नियंत्रण नीति हो तो अग्रणी शिक्षक इसकी पहचान करें तथा लिखें ।

तम्बाकू नीति कार्यदल की पहली बैठक के दिन:

- तम्बाकू नीति कार्यदल की पहली बैठक के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका का उपयोग कर प्रधानाध्यापक इस बैठक की अध्यक्षता तथा अग्रणी शिक्षक इसे संचालित करें ।



प्रस्तावित तम्बाकू नियंत्रण नीति

- यह नीति विद्यालयों में तम्बाकू नियंत्रण नियमावली के अनुशंसा 2006 पर आधारित है जिसे विष्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के ढक्षिण-पूर्व क्षेत्रीय कार्यालय ने प्रकाशित किया है तथा भारत के सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम 2003 (COTPA) के अनुसार है।
 - किसी भी व्यक्ति द्वारा (जिसमें विद्यालय में आने वाले आगंतुक भी शामिल हैं) विद्यालय परिसर, विद्यालय की गाड़ियों या विद्यालय द्वारा प्रायोजित कार्यक्रमों में तम्बाकू सेवन सख्त वर्जित है।
 - विद्यालय भवन, कार्यक्रमों, विद्यालय द्वारा प्रकाशित पुस्तकों या अन्य प्रकाशनों में तम्बाकू उत्पादों का विज्ञापन सख्त वर्जित है।
 - तम्बाकू कम्पनियों द्वारा विद्यालय के किसी भी कार्यक्रम को प्रायोजित करना या अनुमोदित करना सख्त वर्जित है।
 - विद्यालय की पोशाक या विद्यालय लायी जाने वाली कोई भी वस्तु जैसे कि चाबियों के छल्ले, पठन-पाठन की कोई अन्य सामग्री जैसे कि स्केल, औजार बॉक्स, स्टीकर, बिल्ले, किताबों के थैलों पर तम्बाकू सेवन संबंधी या तम्बाकू कम्पनियों से प्रायोजित या अनुमोदित नहीं होना चाहिए।
 - विद्यालय परिसर की 100 गज की परिधि में तम्बाकू की बिक्री या विज्ञापन वर्जित है जिसको दशानिवाले तरल विद्यालय के बाहर लगाए जाने चाहिए।

राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति (NTCP) तथा सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम (COTPA) का सरल संस्करण

राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति

परिचय

तम्बाकू की लत एक विश्वव्यापी महामारी है जो कि लगातार इन क्षेत्रों तथा देशों को उजाड़ रही है जो कि तम्बाकू से होनेवाले नुकसान, विकलांगता, बीमारी, उत्पादकता की कमी तथा मृत्यु और विकलांगता का सबसे बड़ा कारण के रूप में पहचाना जाता है। संसार के अन्य भागों की तुलना में भारत जैसे विकासशील देश में यह समस्या और भी जटिल और कठिन है। भारत संसार में तम्बाकू का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक तथा चौथा सबसे बड़ा उपभोक्ता है। अपने विभिन्न रूपों जैसे-धूम्रपान, चबाने योग्य तम्बाकू तथा सूँघनी, ग्रामीण भारत में सरलता से उपलब्ध है तथा उपयोग किया जाता है। सिगरेट का सस्ता संस्करण जैसे कि बीड़ी, पान पत्ता, पान मसाला, गुटका, हुवका आदि समाजिक स्तर और परम्पराओं से करीब से जुड़े हुये हैं।

सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम, 2003 (COTPA, 2003)¹

यह अधिनियम पूरे भारत में उन सभी उत्पादों² पर लागू है जिसमें तम्बाकू पाया जाता है। यह अधिनियम व्यापक है फिर भी इसमें कुछ त्रुटियाँ हैं जिनपर हम नीचे विचार-विमर्श कर रहे हैं।

सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान प्रतिबंध - तम्बाकू नियंत्रण अधिनियम की धारा 2003 का खण्ड 4:

- धूम्रपान सभी “सार्वजनिक स्थलों”³ पर वर्जित है। सार्वजनिक स्थल का तात्पर्य वैसे स्थान से है, जहाँ आमजन का अधिकृत या अनाधिकृत प्रवेश हो और इसमें शामिल है रंगशाला, अस्पताल भवन, रेलवे का प्रतीक्षालय, मनोरंजन केन्द्र, रेस्टरॉन, लोक कार्यालय, न्यायालय भवन, शैक्षणिक संस्थान, पुस्तकालयों, सार्वजनिक वाहनों, कार्रारस्थलों शापिंग मॉल, सिनेमा हॉल और वे स्थल जहाँ आम जनता जाती हो परंतु इसमें कोई भी खुला स्थान⁴ समिलित नहीं है।
- हवाई अड्डों तथा 30 कमरों तथा 30 व्यक्तियों के बैठने के स्थान वाले होटलों में धूम्रपान स्थल का निर्माण किया जा सकता है जहाँ से उत्सर्जित धूँआ अन्य जगहों पर नहीं जा सके।
- धूम्रपान वर्जित चिह्न “यहाँ धूम्रपान सख्त मना है” सारे सार्वजनिक स्थलों पर लगाना आवश्यक है।

यदि इसकी कोई अवहेलना करता है तो उसे दो सौ रुपये का अर्थ दण्ड देने का प्रावधान है ।

तम्बाकू नियंत्रण अधिनियम की धारा 2003 का खण्ड 5 - सभी तम्बाकू उत्पादों का विज्ञापन, बढ़ावा और प्रायोजन पर प्रतिबंध :

- किसी भी प्रकार के तम्बाकू उत्पाद का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष विज्ञापन सभी प्रकार के शब्द माध्यम जैसे रेडियो, टुरटर्शन और अखबार में वर्जित है ।
- सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पादक कम्पनियों द्वाय खेलों तथा अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों को प्रायोजित करना पूर्णतः प्रतिबंधित है ।
- सिगरेट तथा किसी अन्य प्रकार के तम्बाकू उत्पाद के ब्रांड नाम को प्रायोजन, उपहार, पुरस्कार या छात्रवृत्ति के बदले में बढ़ावा देना प्रतिबंधित है ।
- कोई भी व्यक्ति किसी तम्बाकू उत्पाद को बढ़ावा देने के लिए किसी प्रकार का समझौता या समझौता के लिए सहमति नहीं करेगा ।

तम्बाकू नियंत्रण अधिनियम की धारा 2003 के खण्ड 6 (अ)- अवरारकों को तम्बाकू बिक्री पर प्रतिबंध :

- 18 वर्ष से कम आयु के व्यक्तियों को तम्बाकू की बिक्री वर्जित है ।
- विक्रेता (दुकानदार) को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि जो व्यक्ति तम्बाकू उत्पाद खरीद रहा है, वह अवरारक नहीं है ।
- “अवरारकों को तम्बाकू उत्पाद बेचना प्रतिबंधित है” की तरफी विक्रय केन्द्र पर लगी होनी चाहिए ।

शिक्षण संस्थानों के आसपास तम्बाकू बिक्री पर प्रतिबंध - शिक्षण संस्थानों के आसपास सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पाद कि बिक्री पर प्रतिबंध अधिनियम, 2004 :

- युवाओं की तम्बाकू तक की पहुँच रोकने के लिए शैक्षणिक संस्थाओं के 100 गज की दाररे में तम्बाकू उत्पादों की बिक्री वर्जित है ।
- शैक्षणिक संस्थान में क्रियाकलाप के मालिक या प्रबंधक या कोई अन्य प्रभारी एक परिषद का गठन करेंगे तथा परिसर के बाहर किसी सुरपष्ट स्थान पर सुव्यक्त रूप से यह संदेश लिखा हुआ दिखायेंगे कि - किसी शैक्षणिक संस्थान के 100 गज के परिधि में सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पाद की बिक्री सख्त रूप से प्रतिबंधि है । इसका उल्लंघन दंडनीय है, तथा इसके लिए 200 रुपये तक जुर्माना हो सकता है ।

तम्बाकू नियंत्रण अधिनियम की धारा 2003 के खण्ड 7⁵ - तम्बाकू उत्पादों के डिल्बों पर स्वास्थ्य संबंधी चेतावनी :

- सभी तम्बाकू उत्पादों के डिल्बों पर स्वास्थ्य संबंधी चेतावनी मुख्य तथा स्पष्ट रूप से होनी चाहिए ।
- यह चेतावनी चित्ररूप में भी होनी चाहिए ।
- यह चेतावनी उसी भाषा में होनी चाहिए जो भाषा डिल्बे पर हो ।
- सभी तम्बाकू उत्पादों पर विशेष चेतावनी भी होनी चाहिए ।

2 अक्टूबर 2008 से लागू होनेवाले 'सार्वजनिक स्थलों पर धूम्रपान निषेध आधिनियम' के कुछ खण्डों के संशोधन :

- (1) किसी सार्वजनिक स्थल के प्रभारी को यह सुनिश्चित करना होगा कि -
- अ) उसके कार्यक्षेत्र के अंदर आनेवाले सार्वजनिक स्थल पर कोई भी व्यक्ति धूम्रपान नहीं करता है।
 - ब) तम्बाकू निषेध की तरफी उस सार्वजनिक स्थल के प्रवेश द्वार पर प्रमुखता से लगी है, यदि एक से अधिक प्रवेश द्वार हो तो ऐसे प्रत्येक द्वार तथा अंदर के मुख्य भागों पर ये तरफी लगी है। यदि एक से अधिक मंजिलें हों तो सीढ़ियों पर प्रवेश द्वारों तथा प्रत्येक लिफ्ट तथा मंजिल पर ऐसी तरफी लगी होनी चाहिए।
 - स) ऐश-ट्रै, मार्किस, लाइटर, या कोई अन्य वस्तु जो धूम्रपान की सुविधा प्रदान करती हो, सार्वजनिक स्थल पर नहीं होनी चाहिए।
- (2) जो व्यक्ति सार्वजनिक स्थल का प्रभारी होगा, वह सूचित करेगा कि यदि किसी व्यक्ति को कोई शिकायत दर्ज करानी हो, तो वह किसके पास अपनी शिकायत दर्ज कराए, यदि उसने इस नियम की अवहेलना करते हुए देखा है। ये प्रमुखता से लगी होनी चाहिए।
- (3) यदि सार्वजनिक स्थल का प्राधिकृत अधिकारी इस प्रकार की अवहेलना की लिखीत सूचना पर कोई कदम नहीं उठाता है तो उस व्यक्ति को इस नियम की अवहेलना करनेवाले व्यक्तियों की संख्या पर लगे दण्ड के बराबर अर्थदण्ड देना होगा।

References:

1. *The Cigarettes and Other Tobacco Products (Prohibition of Advertisement and Regulation of Trade and Commerce, Production, Supply and Distribution) Act, 2003.*
2. *Tobacco Products is defined Under Section 3(p) read with the Schedule of the COTPA, 2003.*
- 1) Cigarettes, 2) Cigars, 3) Cheroots, 4) Beedis, 5) Cigarette tobacco, pipe tobacco and hookah tobacco, 6) Chewing Tobacco, 7) Snuff, 8) Pan masala or any chewing material having tobacco as one of its ingredients, 9) Gutka & 10) Tooth Powder containing Tobacco.
3. *Public Places is defined under section 3(l) of the COTPA, 2003 r/w Rule 2(d) of Prohibition of Smoking in Public Places Rules, 2008*
4. *Open space does not include any place visited by the public such as open auditorium, stadium, railway stations, bus stop/stand and other such places. Rule 2(d) of Prohibition of Smoking in Public Places Rules, 2008.*
5. *Notified by Ministry of Health and Family Welfare, Under G.S.R No. 1955(E), dated 16th November, 2007.*
6. *Schedule III of the Prohibition of Smoking in Public Places Rules, 2008.*

जुर्माना वसूलने के लिए अधिकृत व्यक्ति⁶:

क्रम संख्या	सार्वजनिक स्थल	कारबोई करने के लिए अधिकृत व्यक्ति
1.	सभी सार्वजनिक स्थल	निदेशक लोक स्वास्थ्य एवं निदेशक स्वास्थ्य सेवायें / केन्द्र व राज्य सरकार के प्रभारी प्रशासक / नोडल अधिकारी/राज्य तथा जिला रत्तर पर तम्बाकू विरोधी खण्ड के केन्द्र बिन्दु
2.	हवाई अड्डे (विमान-पत्तन)	हवाई अड्डा मैनेजर/भारत के विमान पत्तन प्राधिकार के अधिकारी तथा सभी अधिसूचित हवाई कंपनियों के अधिकारी
3.	शैक्षणिक संस्थान	महाविद्यालय/विद्यालय/प्रधानाध्यापक, प्राचार्य/शिक्षक
4.	निजी कार्यालय/कार्यस्थल	संस्थान के प्रमुख/HR प्रबंधक/प्रशासन प्रमुख
5.	डाक घर	पोस्ट-मास्टर तथा उच्च अधिकारी
6.	पुस्तकालय/पढ़ाई के कमरे	पुस्तकालयाध्यक्ष/सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष/पुस्तकालय प्रभारी/पुस्तकालय के अन्य प्रशासकीय कर्मचारी
7.	रेलवे तथा उसकी सभी अन्य परिसंपत्तियाँ	स्टेशन मास्टर/सहायक स्टेशन मास्टर/स्टेशन प्रमुख/स्टेशन प्रभारी
8.	सरकारी तथा निजी अस्पताल	निदेशक/चिकित्सा अधीक्षक/अस्पताल प्रशासक

विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का अवलोकन करने का उपकरण

सप्ताह 3

निर्देश

तम्बाकू नीति लागू होने के उपरांत आपके विद्यालय में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्ष चिह्नों में आये परिवर्तनों का अवलोकन करने के लिए इस उपकरण का उपयोग होगा। ऐसे तीन उपकरण आपको दिये जाये हैं। अतः जितनी बार आप अपने विद्यालय में तम्बाकू सेवन संबंधी चिह्नों का अवलोकन करें, आप एक नये उपकरण का उपयोग कर सकते हैं।

प्रथम अवलोकन करने के बाद आप जितनी बार भी पुनर्विलोकन करें आप अपने परिणामों की समीक्षा करें तथा पूछें :

- वहा आपके विद्यालय और उसके आस-पास तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्ष चिह्नों में कमी आई ?
- वहा वे पहले जैसे ही हैं ? यदि तम्बाकू सेवन संबंधी विहृ पहले जितने ही या उससे अधिक हों तो -
 - प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका से आग्रह करें कि वे सार्वजनिक रूप से सभी शिक्षकों तथा विद्यालयकर्मियों को विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने का स्मरण करायें।
 - यह सुनिश्चित करें कि तम्बाकू नियंत्रण नीति वहाँ लगी हो जहाँ शिक्षक तम्बाकू का सेवन करते हैं।

याद रखें

इस नीति का उद्देश्य विद्यालय वातावरण में आये परिवर्तनों का अवलोकन करना है जो कि विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति की अवहेलना करने वाले शिक्षकों या विद्यालयकर्मियों की पहचान करना।

तिथि -----

1) विद्यालय या उसके आस-पास के ऐसे स्थानों को देखें जहाँ आपको चबाने वाले तम्बाकू जैसे पान या खैनी के थूक का निशान दिखाई दें। कृपया उन स्थानों पर देखें, जहाँ ऐसे चिह्न दिखाई दे सकते हैं।

इन स्थानों को सम्मिलित करें :-

- a. विद्यालय के मुख्य द्वार के आस-पास
- b. विद्यालय के सभागार के आस-पास
- c. शिक्षक बैठक कक्ष के आस-पास
- d. कक्षाओं के आस-पास (पौधों तथा गमलों में) (प्रायः लोग कोनों में थूकते हैं)
- e. गलियारों में
- f. विद्यालय के शौचालयों में
- g. कूड़ादानों में
- h. विद्यालय के बाहरी दीवार के बगल में
- i. खेल के मैदानों में
- j. अन्य स्थानों पर (कृपया लिखें) -----
- k. तम्बाकू थूकने के चिह्न या टाग विद्यालय में दिखाई नहीं दिया

2) कृपया विद्यालय या उसके आस-पास के उन स्थानों को लिखें जहाँ आपको चबाने वाले तम्बाकू जैसे गुटका का खाली डिब्बा दिखाई दे। कृपया उन स्थानों पर देखें, जहाँ ऐसे चिह्न दिखाई दे सकते हैं।

इन स्थानों को सम्मिलित करें :-

- a. विद्यालय के मुख्य द्वार के आस-पास
- b. विद्यालय के सभागार के आस-पास
- c. शिक्षक बैठक कक्ष के आस-पास
- d. कक्षाओं के आस-पास (पौधों तथा गमलों में) (प्रायः लोग कोनों में थूकते हैं)
- e. गलियारों में
- f. विद्यालय के शौचालयों में
- g. कूड़ादानों में
- h. विद्यालय के बाहरी दीवार के बगल में
- i. खेल के मैदानों में
- j. अन्य स्थानों पर (कृपया लिखें) -----
- k. विद्यालय के आस-पास कहीं भी खाली डिब्बा दिखाई नहीं दिया

3) कृपया विद्यालय या उसके आस-पास के उन स्थानों को लिखें जहाँ आपको धूम्रपान के विहँ (जैसे कि राख, शिगरेट के अधिजले टुकड़े, फेंके गये खाली डिब्बे इत्यादि) दिखाई दे । कृपया उन स्थानों पर देखें, जहाँ ऐसे विहँ दिखाई दे सकते हैं ।

उन स्थानों को सम्मिलित करें :-

- a. विद्यालय के मुख्य द्वार के आस-पास
- b. विद्यालय के सभागार के आस-पास
- c. शिक्षक बैठक कक्ष के आस-पास
- d. कक्षाओं के आस-पास (पौधों तथा गमलों में) (प्रायः लोग कोनों में शूकते हैं)
- e. गलियारों में
- f. विद्यालय के शौचालयों में
- g. विद्यालय के बाहरी दीवार के बगल में
- h. खेल के मैदानों में
- i. अन्य स्थानों पर (कृपया लिखें) -----
- j. विद्यालय के आस-पास कहीं भी धूम्रपान का विहँ दिखाई नहीं दिया

4) पिछले चार महीनों में प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका ने शिक्षकों तथा अन्य विद्यालयकर्मियों के बीच कितने बार तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने की घोषणा किया है ?

कितनी बार कृपया संख्या लिखें ।

5) कोई अन्य अतिलोकन -----

विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का अवलोकन करने का उपकरण

सप्ताह 7

निर्देश

तम्बाकू नीति लागू होने के उपरांत आपके विद्यालय में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्ष चिह्नों में आये परिवर्तनों का अवलोकन करने के लिए इस उपकरण का उपयोग होगा। ऐसे तीन उपकरण आपको दिये जाये हैं। अतः जितनी बार आप अपने विद्यालय में तम्बाकू सेवन संबंधी चिह्नों का अवलोकन करें, आप एक नये उपकरण का उपयोग कर सकते हैं।

प्रथम अवलोकन करने के बाद आप जितनी बार भी पुनर्विलोकन करें आप अपने परिणामों की समीक्षा करें तथा पूछें :

- क्या आपके विद्यालय और उसके आस-पास तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्ष चिह्नों में कमी आई ?
- क्या वे पहले जैसे ही हैं ? यदि तम्बाकू सेवन संबंधी चिह्न पहले जितने ही या उससे अधिक हों तो -
 - प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका से आग्रह करें कि वे सार्वजनिक रूप से सभी शिक्षकों तथा विद्यालयकर्मियों को विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने का स्मरण करायें।
 - यह सुनिश्चित करें कि तम्बाकू नियंत्रण नीति वहाँ लगी हो जहाँ शिक्षक तम्बाकू का सेवन करते हैं।

याद रखें

इस नीति का उद्देश्य विद्यालय वातावरण में आये परिवर्तनों का अवलोकन करना है जो कि विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति की अवहेलना करने वाले शिक्षकों या विद्यालयकर्मियों की पहचान करना।

तिथि -

1) विद्यालय या उसके आस-पास के ऐसे स्थानों को देखें जहाँ आपको चबाने वाले तम्बाकू जैसे पान या खैनी के थूक का निशान दिखाई दें। कृपया उन स्थानों पर देखें, जहाँ ऐसे चिह्न दिखाई दे सकते हैं।

इन स्थानों को सम्मिलित करें :-

- a. विद्यालय के मुख्य द्वार के आस-पास
- b. विद्यालय के सभागार के आस-पास
- c. शिक्षक बैठक कक्ष के आस-पास
- d. कक्षाओं के आस-पास (पौधों तथा गमलों में) (प्रायः लोग कोनों में थूकते हैं)
- e. गलियारों में
- f. विद्यालय के शौचालयों में
- g. कूड़ादानों में
- h. विद्यालय के बाहरी दीवार के बगल में
- i. खेल के मैदानों में
- j. अन्य स्थानों पर (कृपया लिखें) -----
- k. तम्बाकू थूकने के चिह्न या टाग विद्यालय में दिखाई नहीं दिया

2) कृपया विद्यालय या उसके आस-पास के उन स्थानों को लिखें जहाँ आपको चबाने वाले तम्बाकू जैसे गुटका का खाली डिब्बा दिखाई दे। कृपया उन स्थानों पर देखें, जहाँ ऐसे चिह्न दिखाई दे सकते हैं।

इन स्थानों को सम्मिलित करें :-

- a. विद्यालय के मुख्य द्वार के आस-पास
- b. विद्यालय के सभागार के आस-पास
- c. शिक्षक बैठक कक्ष के आस-पास
- d. कक्षाओं के आस-पास (पौधों तथा गमलों में) (प्रायः लोग कोनों में थूकते हैं)
- e. गलियारों में
- f. विद्यालय के शौचालयों में
- g. कूड़ादानों में
- h. विद्यालय के बाहरी दीवार के बगल में
- i. खेल के मैदानों में
- j. अन्य स्थानों पर (कृपया लिखें) -----
- k. विद्यालय के आस-पास कहीं भी खाली डिब्बा दिखाई नहीं दिया

3) कृपया विद्यालय या उसके आस-पास के ऊन स्थानों को लिखें जहाँ आपको धूम्रपान के चिह्न (जैसे कि राख, सिगरेट के अंधाजले टुकड़े, फेंके गये खाली डिब्बे इत्यादि) दिखाई दे। कृपया ऊन स्थानों पर देखें, जहाँ ऐसे चिह्न दिखाई दे सकते हैं।

ऊन स्थानों को सम्मिलित करें :-

- a. विद्यालय के मुख्य द्वार के आस-पास
- b. विद्यालय के सभागार के आस-पास
- c. शिक्षक बैठक कक्ष के आस-पास
- d. कक्षाओं के आस-पास (पौधों तथा गमलों में) (प्रायः लोग कोनों में थूकते हैं)
- e. गलियारों में
- f. विद्यालय के शैचालयों में
- g. विद्यालय के बाहरी दीवार के बगल में
- h. खेल के मैदानों में
- i. अन्य स्थानों पर (कृपया लिखें) -----
- j. विद्यालय के आस-पास कहीं भी धूम्रपान का चिह्न दिखाई नहीं दिया

4) पिछले चार महीनों में प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका ने शिक्षकों तथा अन्य विद्यालयकर्मियों के बीच कितने बार तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने की घोषणा किया है ?

कितनी बार कृपया संख्या लिखें ।

5) कोई अन्य अवलोकन -----

विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का अवलोकन करने का उपकरण

सप्ताह 11

निर्देश

तम्बाकू नीति लागू होने के उपरांत आपके विद्यालय में तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्ष चिह्नों में आये परिवर्तनों का अवलोकन करने के लिए इस उपकरण का उपयोग होगा। ऐसे तीन उपकरण आपको दिये जाये हैं। अतः जितनी बार आप अपने विद्यालय में तम्बाकू सेवन संबंधी चिह्नों का अवलोकन करें, आप एक जर्ये उपकरण का उपयोग कर सकते हैं।

प्रथम अवलोकन करने के बाद आप जितनी बार भी पुनर्नवलोकन करें आप अपने परिणामों की समीक्षा करें तथा पूछें :

- वहा आपके विद्यालय और उसके आस-पास तम्बाकू सेवन संबंधी प्रत्यक्ष चिह्नों में कमी आई ?
- वहा वे पहले जैसे ही हैं ? यदि तम्बाकू सेवन संबंधी चिह्न पहले जितने ही या उससे अधिक हों तो -
 - प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका से आग्रह करें कि वे सार्वजनिक रूप से सभी शिक्षकों तथा विद्यालयकर्मियों को विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने का स्मरण करायें।
 - यह सुनिश्चित करें कि तम्बाकू नियंत्रण नीति वहाँ लगी हो जहाँ शिक्षक तम्बाकू का सेवन करते हैं।

याद रखें

इस नीति का उद्देश्य विद्यालय वातावरण में आये परिवर्तनों का अवलोकन करना है जो कि विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति की अवहेलना करने वाले शिक्षकों या विद्यालयकर्मियों की पहचान करना।

तिथि -----

1) विद्यालय या उसके आस-पास के ऐसे स्थानों को देखें जहाँ आपको चबाने वाले तम्बाकू जैसे पान या खैनी के शूक का निशान दिखाई दें। कृपया उन स्थानों पर देखें, जहाँ ऐसे चिह्न दिखाई दे सकते हैं।

इन स्थानों को सम्मिलित करें :-

- a. विद्यालय के मुख्य द्वार के आस-पास
- b. विद्यालय के सभागार के आस-पास
- c. शिक्षक बैठक कक्ष के आस-पास
- d. कक्षाओं के आस-पास (पौधों तथा गमलों में) (प्रायः लोग कोनों में शूकते हैं)
- e. गलियारों में
- f. विद्यालय के शौचालयों में
- g. कूड़ादानों में
- h. विद्यालय के बाहरी दीवार के बगल में
- i. खेल के मैदानों में
- j. अन्य स्थानों पर (कृपया लिखें) -----
- k. तम्बाकू शूकने के चिह्न या टान विद्यालय में दिखाई नहीं दिया

2) कृपया विद्यालय या उसके आस-पास के उन स्थानों को लिखें जहाँ आपको चबाने वाले तम्बाकू जैसे गुटका का खाली डिब्बा दिखाई दे। कृपया उन स्थानों पर देखें, जहाँ ऐसे चिह्न दिखाई दे सकते हैं।

इन स्थानों को सम्मिलित करें :-

- a. विद्यालय के मुख्य द्वार के आस-पास
- b. विद्यालय के सभागार के आस-पास
- c. शिक्षक बैठक कक्ष के आस-पास
- d. कक्षाओं के आस-पास (पौधों तथा गमलों में) (प्रायः लोग कोनों में शूकते हैं)
- e. गलियारों में
- f. विद्यालय के शौचालयों में
- g. कूड़ादानों में
- h. विद्यालय के बाहरी दीवार के बगल में
- i. खेल के मैदानों में
- j. अन्य स्थानों पर (कृपया लिखें) -----
- k. विद्यालय के आस-पास कहीं भी खाली डिब्बा दिखाई नहीं दिया

3) कृपया विद्यालय या उसके आस-पास के उन स्थानों को लिखें जहाँ आपको धूम्रपान के विहळ (जैसे कि राख, सिगरेट के अधिकतम टुकड़े, फेंके गये खाली डिब्बे इत्यादि) दिखाई दे । कृपया उन स्थानों पर देखें, जहाँ ऐसे विहळ दिखाई दे सकते हैं ।

उन स्थानों को सम्मिलित करें :-

- a. विद्यालय के मुख्य द्वार के आस-पास
- b. विद्यालय के सभागार के आस-पास
- c. शिक्षक बैठक कक्ष के आस-पास
- d. कक्षाओं के आस-पास (पौधों तथा गमलों में) (प्रायः लोग कोनों में थूकते हैं)
- e. गलियारों में
- f. विद्यालय के शैचालयों में
- g. विद्यालय के बाहरी दीवार के बगल में
- h. खेल के मैदानों में
- i. अन्य स्थानों पर (कृपया लिखें) -----
- j. विद्यालय के आस-पास कहीं भी धूम्रपान का विहळ दिखाई नहीं दिया

4) पिछले चार महीनों में प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका ने शिक्षकों तथा अन्य विद्यालयकर्मियों के बीच कितने बार तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने की घोषणा किया है ?

कितनी बार कृपया संख्या लिखें ।

5) कोई अन्य अवलोकन -----

विषय-वस्तु 2 पर परिचर्चा के लिए मार्गदर्शन

(तम्बाकू सेवन का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला प्रभाव)

विषय-वस्तु 2 का अवलोकन :

तम्बाकू हमारे देश में रोके जा सकने वाले स्वास्थ्य समर्थाओं का सबसे बड़ा कारण है। तम्बाकू सेवन के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले हानिकारक प्रभावों को जानना तम्बाकू की समर्था से लड़ने के लिए आवश्यक है। इस विषय-वस्तु के दो लाभ हैं -

- 1) तम्बाकू सेवन के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले हानिकारक प्रभावों के विषय में शिक्षाकों का ज्ञानवर्द्धन करना।
- 2) तम्बाकू सेवन से संबंधित कुछ आंतियों को दूर करना।

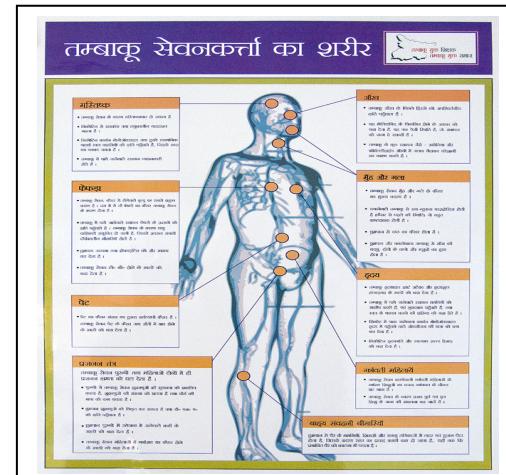
यहाँ तक कि तम्बाकू सेवन नहीं करनेवालों को भी तम्बाकू के धूए से खतरा है यदि वे धूम्रपान करने वाले के पास हों। यदि तम्बाकू का सेवन नहीं करने वाले विशेषकर बच्चे जब धूम्रपान के धूए के चपेट में आते हैं तो वे भी वही हानिकारक धूए सौंस लेते हैं जो कि धूम्रपानकर्ता। लम्बे समय तक यदि ये लोग धूम्रपानकर्ता के सम्पर्क में रहें तो इन्हें तम्बाकू जनित गंभीर रोग जैसे शृतसन संबंधी गंभीर संक्रमण, दुःसाध्य दमा, और अविकसित मरितष्क होने का खतरा बढ़ जायेगा। यूँकि द्वितीय हस्तक धूम्रपान का कोई भी स्तर हानिरहित नहीं होता अतः यही बेहतर है कि तम्बाकू सेवनकर्ता के सम्पर्क में ही नहीं आया जाये।

इस बैठक के लिए आवश्यक सामग्रियाँ :

- “तम्बाकू सेवनकर्ता का शरीर” पोरटर
- हस्तपुरितका 2- तम्बाकू में पाये जाने वाले हानिकारक पदार्थ (सभी शिक्षाकों के लिए पर्याप्त प्रतियाँ)
- हस्तपुरितका 3 - तम्बाकू का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला प्रभाव (सभी शिक्षाकों के लिए पर्याप्त प्रतियाँ)
- हस्तपुरितका 4 - तम्बाकू सेवन - सब एवं आंतियाँ (सभी शिक्षाकों के लिए पर्याप्त प्रतियाँ)
- परिशिष्ट 1 - राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति (NTCP) एवं सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम 2003 (COTPA) का सरल प्रारूप (सभी शिक्षाकों के लिए पर्याप्त प्रतियाँ)

इस बैठक के लिए आवश्यक समय

- 30-60 मिनट



विषय-वस्तु 2 परिचर्चा के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका - तम्बाकू सेवन का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला प्रभाव

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें

परिचर्चा प्रारंभ करते समय तम्बाकू सेवनकर्ता का शरीर वाला पोस्टर किसी महत्वपूर्ण स्थान पर लगा दें।

1. स्वागत (2 मिनट):

- शिक्षकों का दूसरे समूह परिचर्चा में स्वागत करें।
- परिचर्चा के उद्देश्यों को बतायें।
 - तम्बाकू उत्पादों में पाये जाने वाले रसायनों के विषय में बताना।
 - धूम्रहित तम्बाकू उत्पादों के सेवन से होने वाले हानिकारक प्रभावों को समझाने में सहायता करना।
 - तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम में नीति कार्यालय के महत्व को बताना।
 - विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति पर चर्चा करना।

परिचर्चा के लिए निर्धारित समय में आप सभी कार्यकलाप पूरा नहीं कर सकते हैं। अतः कृपया दूसरे, तीसरे एवं चौथे विषय पर ध्यान केन्द्रित करें। यदि समय बचे तो आप पाँचवें और छठे विषय पर भी चर्चा कर सकते हैं।

2. तम्बाकू उत्पादों में पाये जाने वाले हानिकारक रसायनों पर परिचर्चा (5-10 मिनट):

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें

हस्तपुस्तिका -2 “तम्बाकू में पाये जाने वाले हानिकारक पदार्थ” वितरित करें। कृपया इन सामग्रियों को पढ़ने के लिए शिक्षकों को कुछ समय दें। उन्हें बतायें कि इस हस्तपुस्तिका में कुछ ऐसे रोचक तथ्य हैं जिन्हें वे अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों एवं विद्यार्थियों के बीच बाँट सकते हैं।

पूछें - “व्या आप तम्बाकू में पाये जाने वाले कुछ सामान्य रसायनों को पहचानते हैं?”

परिचर्चा के बिन्दु :-

- तम्बाकू के धूएँ तथा तम्बाकू में बड़ी संख्या में हानिकारक पदार्थ पाये जाते हैं।
- तम्बाकू के धूएँ में 7000 से अधिक रसायन पाये जाते हैं जिसमें से करीब 250 हानिकारक हैं तथा कम-से-कम 69 रसायनों को कैसर जनक के रूप में जाने जाते हैं।¹
- धूम्रहित तम्बाकू उत्पादों में कम-से-कम 28 रसायनों को कैसर जनक तत्वों के रूप में जाना जाता है। तम्बाकू सेवन का कोई सुरक्षित स्तर नहीं है।
- आपको यह जानकर आशुर्य होगा कि तम्बाकू में पाये जाने वाले कुछ रसायन घरें तथा औद्योगिक स्थलों को साफ रखने में प्रयुक्त किये जाते हैं। उदाहरण के लिए अमोनिया तथा फिनायल।¹
- तम्बाकू में पाये जाने वाले कुछ अन्य रसायन कीटनाशकों तथा शर्तों को सुरक्षित रखने वाले रसायन के रूप में प्रयुक्त होते हैं।¹

3. तम्बाकू सेवन का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों पर परिचर्चा (5-10 मिनट):

पूछें - “आपके विचार से तम्बाकू सेवन का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ?”

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें

शिक्षकों से आग्रह करें कि वे कागज के एक टुकड़े पर तम्बाकू सेवन के हानिकारक प्रभावों को लिखें। कागज के टुकड़ों को इवकठ्ठा करें तथा बड़े समूह के शिक्षकों द्वारा बताये जाये हों। इनकारक प्रभावों को पढ़कर चर्चा प्रारंभ करें।

परिचर्चा के बिन्दु:

- तम्बाकू सेवन असामिक मृत्यु तथा विकलांगता का सबसे बड़ा कारण है। प्रत्येक 2 तम्बाकू सेवनकर्ता में 1 की मृत्यु तम्बाकू सेवन के कारण होती है¹।
- भारत में प्रतिवर्ष 8 से 9 लाख लोग तम्बाकू सेवन के कारण मरते हैं।
- धूम्रपान से हृदय रोग, हृदयाघात तथा कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। तम्बाकू सेवन से पुरुषों में जनुंसकता तथा महिलाओं में बाँझापन होने का खतरा बढ़ जाता है। इससे यौन दुर्बलता भी आती है।
- तम्बाकू सेवन के कुछ लघुकालीन प्रभाव निम्न हैं³:
 - निकोटिन का व्यासन
 - रक्तवाहियों में संकुचन
 - श्वसन में कठिनाई
 - सूँघने की क्षमता में कमी
 - दाँतों में दाग, मुँह के छाले, फटे होंठ और सॉस की बढ़बू
 - झुरियाँ
 - धात भरने में अधिक समय लगना
- धूम्रहित तम्बाकू उत्पादों के सेवन से होने वाले स्वास्थ्य प्रभावों में शामिल हैं :-
 - निकोटिन का व्यासन
 - मसूदों में गड़बड़ा होना (दाँत झड़ जाने के बाद) इससे दाँत खोखले हो जाने का खतरा बढ़ जाता है। इसे ठीक करना बहुत कठिन होता है।
 - मुँह के छाले
 - मुँह तथा गले का कैंसर। तम्बाकू चबाने वालों को तम्बाकू का सेवन नहीं करने वालों से मुँह तथा गले का कैंसर होने का चार गुणा अधिक खतरा होता है।
 - हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है।
 - दाँतों के दाग तथा सॉस की बढ़बू।

4. धूम्रहित तम्बाकू उत्पादों के सेवन से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव पर परिचर्चा (5-10 मिनट):

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें

“तम्बाकू सेवनकर्ता का शरीर” पोर्टर दिखायें तथा तम्बाकू सेवन से होने वाले खतरों पर चर्चा प्रारंभ करायें।

पूछें : “धूम्ररहित तम्बाकू उत्पाद हमारे स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार से हानिकारक हो सकते हैं ?”

परिचर्चा के बिन्दु :

- सिगरेट तथा अन्य प्रकार के धूम्रपानों के जैसे ही धूम्ररहित तम्बाकू उत्पादों में भी निकोटिन पाया जाता है जो हमें व्यसनी बनाता है। इसलिए ये भी धूम्रपान जितना ही हानिकारक है।
- कैंसर पैदा करने के अतिरिक्त ये हमारे मुँह में कैंसर से पूर्व होने वाले घाव पैदा करते हैं जो कि बहुत ही दर्दनाक होता है जिन्हें ये घाव हो जाते हैं उन्हें खाने या बात करने के लिए मुँह खोलने में बहुत ही तकलीफ होती है।
- बिहार में लोग तम्बाकू के रूप में खैनी का सेवन करते हैं।

5) राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति (NTCP) पर परिचर्चा (5-10 मिनट):

- राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति (NTCP) तथा विद्यालय में लागू की गई विद्यालय तम्बाकू नीति के परिवर्य के साथ परिचर्चा प्रारंभ करें।
- शिक्षकों को सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम 2003 (**परिशिष्ट I**) का स्मरण करायें।

पूछें: “क्या आप शिक्षण संस्थानों एवं कार्यस्थलों पर तम्बाकू सेवन को प्रतिबंधित करने वाले किसी राष्ट्रीय अधिनियम से अवगत हैं ?”

परिचर्चा के बिन्दु:

- सिगरेट तथा अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम COTPA के अनुसार
 - सभी सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान वर्जित है और विद्यालय को सार्वजनिक स्थल के रूप में परिभ्रषित किया गया है।
 - किसी भी तम्बाकू उत्पाद का प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से किसी भी माध्यम जैसे कि रेडियो, दूरदर्शन या समाचार पत्रों में विज्ञापन वर्जित है।
 - 18 वर्ष से कम आयु वालों को तम्बाकू उत्पाद बेचना वर्जित है।
 - किसी भी शैक्षणिक संस्थान के 100 गज की परिधि में तम्बाकू उत्पादों की बिक्री प्रतिबंधित है।
 - सभी तम्बाकू उत्पादों के डिल्बों पर पढ़ी जा सकने वाली साफ-साफ लिखावट में स्वास्थ्य संबंधी चेतावनी होनी चाहिए।

6. विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति पर परिचर्चा (5-10 मिनट):

- विद्यालय के नई तम्बाकू नियंत्रण नीति जिसे तम्बाकू नियंत्रण नीति कार्यदल की पिछली बैठक में लागू किया गया है पर चर्चा प्रारंभ करें।

परिचर्चा के बिन्दु :

- किसी भी व्यक्ति द्वारा (जिसमें विद्यालय में आने वाले आगंतुक भी शामिल हैं) विद्यालय परिसर, विद्यालय की गाड़ियों या विद्यालय द्वारा प्रायोजित कार्यक्रमों में तम्बाकू सेवन सख्त वर्जित है।
- विद्यालय भवन, कार्यक्रमों, विद्यालय द्वारा प्रकाशित पुस्तकों या अन्य प्रकाशनों में तम्बाकू उत्पादों का विज्ञापन सख्त वर्जित है।
- तम्बाकू कम्पनियों द्वारा विद्यालय के किसी भी कार्यक्रम को प्रायोजित करना या अनुमोदित करना सख्त वर्जित है।

- विद्यालय की पोशाक या विद्यालय लारी जाने वाली कोई भी वस्तु जैसे कि चाबियों के छल्ले, पठन-पाठन की कोई अन्य सामग्री जैसे कि स्केल, औजार बॉवस, स्टीकर, बिल्ले, किताबों के थैलों पर तम्बाकू सेवन संबंधी या तम्बाकू कम्पनियों से प्रायोजित या अनुमोदित नहीं होना चाहिए ।
- विद्यालय परिसर की 100 गज की परिधि में तम्बाकू की बिक्री वर्जित है ।
- उपरोक्त नीतियों की घोषणा करती हुई विद्यालय के दीवार पर तितलेखन ।

पूछें - “क्या आपको विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति के विषय में कोई प्रश्न पूछना है ?”

7. सारांश (5 मिनट) :

- परिचर्चा तथा उसके उद्देश्यों का संक्षिप्त सारांश बतायें ।
 - तम्बाकू में बहुत सारे रसायन पाये जाते हैं जिसमें से कई स्वास्थ्य के लिए अति हानिकारक हैं

अग्रणी शिक्षक कृपया ध्यान दें

तम्बाकू सेवन के हानियों को जानने के इच्छुक शिक्षकों एवं विद्यालयकर्मियों को कृपया हस्तपुरितका - 3 (तम्बाकू सेवन का स्वास्थ्य पर प्रभाव) एवं हस्तपुरितका - 4 (तम्बाकू सेवन : सच एवं शांतियाँ) वितरित करें ।

- विद्यालय ने एक तम्बाकू नियंत्रण नीति कार्यदल बनाया है जो विद्यालय में एक नई तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू करेगा । यह नीति विद्यालय परिसर को सभी प्रकार के तम्बाकू उत्पादों से मुक्त रखेगी ।

अग्रणी शिक्षक कृपया ध्यान दें

जो शिक्षक राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण नीति (NTCP) के विषय में अधिक जानना चाहते हैं उनके बीच परिषिष्ट । वितरित करें ।

- शिक्षकों को परिचर्चा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें क्योंकि यह समूह को तम्बाकू परित्याग के उपर्योग तथा औरें को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कैसे करें को सीखने में मदद करेगा । शिक्षकों को यह याद दिलायें कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य तम्बाकू सेवन करने वाले शिक्षकों की पहचान करना तथा उन पर तम्बाकू सेवन का दोष लगाना नहीं है । सभी शिक्षक चाहे वे तम्बाकू का सेवन करते हों या नहीं वे तम्बाकू का परित्याग करें या विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन नहीं करके अपने विद्यार्थियों तथा समाज में अन्य लोगों के लिए एक सशक्त उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं ।
- शिक्षकों को याद दिलायें कि आप फ्रेशा ही उनके सहयोग के लिए तैयार हैं । इस कार्यक्रम या इसमें दी गयी सूचनाओं के विषय में यदि किसी को कुछ पूछना हो या कोई संदेह हो तो वे अकेले में भी आपसे उस विषय में चर्चा कर सकते हैं । इसलिए वे कभी भी इसके विषय में उनसे मिलकर चर्चा कर सकते हैं ।

8. धन्यवाद ज्ञापन

- शिक्षकों को उनके द्वारा दिये गये समय के लिए धन्यवाद हैं। कुछ अतिरिक्त सक्रान्तिक टिप्पणियाँ करें एवं बधाई हैं।
- उन्हें अगली बैठक की समय तथा तिथि की याद दिलायें।

References

1. U.S. Department of Health and Human Services. *How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: 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.
2. International Agency for Research on Cancer. *Smokeless Tobacco and Some Tobacco-Specific N-Nitrosamines*. Lyon, France: World Health Organization International Agency for Research on Cancer; 2007. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Volume 89.
3. National Cancer Institute. *Smokeless Tobacco: Health and Other Effects*. Available from: http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/less_effects.html. Accessed on 24 May 2011.

हस्तपुस्तिका 2: तम्बाकू में पाये जानेवाले हानिकारक तत्व

निकोटीन - एक लत लगाने वाला तत्व जो सभी प्रकार के तम्बाकू में पाया जाता है । सान्द्र रूप में निकोटीन जहरीला है और इसकी अत्यधिक मात्रा मतली, उल्टी, दस्त और मानसिक श्रम का कारण बन सकता है । यह पदार्थ कुछ कीटनाशकों में भी इस्तेमाल होता है ।^{1,2}

कार्बन मोनोऑक्साइड - एक अत्यधिक जहरीला गैस, जो तम्बाकू जलने से उत्पन्न होता है । यह हृदय गति को तेज करता है । कार्बन मोनोऑक्साइड, लाल रवत कणों में उपस्थित हिमोब्लोबिन को बाँध देता है जिससे उनमें ऑक्सीजन पहुँचाने की क्षमता कम हो जाती है, इस तरह, प्रमुख अंगों में ऑक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है³ । यह गैस गाड़ियों से निकले गंठे धुएँ में भी पाया जाता है ।¹

टर (तारकोल) - एक रेजीन जैसा पदार्थ, जो तम्बाकू की पत्तियों को जलाकर निकले धुएँ को सघन करने से बनता है । तारकोल, सिगरेट के धुएँ में उपस्थित एक प्रमुख कैंसर कारक पदार्थ है ।⁴

एरिकोलाईन - एक ऐसा रसायन जो सुपारी में पाया जाता है । जो चबाये जानेवाले तम्बाकू उत्पादों के मिश्रण में एक प्रमुख पदार्थ है और जो मुँह और गले के कैंसर का एक प्रमुख कारक है ।⁵

चूना - चबाये जानेवाले तम्बाकू उत्पादों के मिश्रण में एक प्रमुख पदार्थ है ।⁶ यह सीमेन्ट और इमारत बनानेवाले दूसरे पदार्थों में भी पाया जाता है ।

कैडमियम - एक ऐसा सघन धातु जो बैट्रीयों में पाया जाता है और शरीर के लिए जहरीला हो सकता है ।¹

फॉरमलिडाइड - एक तीखे गंध वाला रसायन जो मृत शरीर को संरक्षित रखने में उपयोग होता है ।¹

सीसा - एक ऐसा धातु जो खनायु तंत्र को क्षतिग्रस्त कर सकता है ।¹

आरसेनिक - एक जहरीला पदार्थ कीटनाशक बनाने में उपयोग होता है । जैसे - टीमक¹

अमोनिया - परिष्करण उत्पादों को बनाने में उपयोग होता है । जैसे - भूमि परिष्करण¹

फेनॉल - इसे कार्बोनिक अम्ल के पुराने नाम से भी जाना जाता है । एक जहरीला पदार्थ जो परिष्करण उत्पादों को बनाने में उपयोग होता है ।¹

एसिटोन - यह पेन्ट छुड़ानेवाले पदार्थों और परिष्करण उत्पादों में उपयोग होता है ।¹

डी. डी. टी. - एक कीटनाशक के रूप में इस्तेमाल होनेवाला रसायन है ।¹

ब्लूटेन - गैस लाइटर के ईंधन के रूप में इस्तेमाल होता है ।¹

हाइड्रोजन सायनाइड - एक अत्यधिक जहरीला गैस जो गैस टैम्बर को जहरीला बनाने में उपयोग होता है ।¹

परमाणु विघटित यौगिक - कैंसर का कारण बन सकते हैं । इनका उपयोग परमाणिक हथियार बनाने में होता है ।¹

तम्बाकू में उपरिथित, ये जहरीले पदार्थ पूरे शरीर में फैलकर दूसे तिथिन्जन प्रकार से क्षाति पहुँचाते हैं ।

References

1. Mainstream Cigarette Smoke, 1992 EPA Report Respiratory Health Effects of Passive Smoking: Lung Cancer and Other Disorders.
2. World Health Organization, 2002 Tobacco Atlas.
3. Georgetown University Hospital. Life Saving Tips about Carbon Monoxide. Available from <http://www.georgetownuniversityhospital.org/body.cfm?id=555753>
4. Health Topics FAQs. Available at <http://www.faq.org/health/topics/18/Carcinogens.html>
5. Cancer Patient Aid Association, Head and Neck Cancers. Available from http://www.cpaaindia.org/infocentre/clipping_hn.htm
6. Reddy KS, Gupta PC, editors. Report on Tobacco Control in India. New Delhi: Ministry of Health and Welfare, 2004. Available from [http://mohfw.nic.in/Tobacco%20control%20in%20India_\(10%20Dec%2004\)_PDF.pdf](http://mohfw.nic.in/Tobacco%20control%20in%20India_(10%20Dec%2004)_PDF.pdf)

हस्तपुस्तिका ३:

तम्बाकू का स्वास्थ्य पर प्रभाव

तम्बाकू, शरीर के करीब प्रत्येक अंग को नुकसान पहुँचाती है, जो कि कई प्रकार की लीमारियों और अपंगता का कारण बनते हैं।¹ तम्बाकू अल्प समय के भीतर या लंबे समय में मानव-शरीर पर अपना प्रभाव दिखा सकता है।

अल्प समय में देखे जानेवाले प्रभाव²

- निकोटीन की लत - यह एक ऐसा कारण है, जिसके लिए ज्यादातर तम्बाकू सेवक, तम्बाकू का परित्याग नहीं कर पाते।
- रक्त नलिकाओं में सिकुड़न,
- साँस की तकलीफ,
- बड़ी मात्रा में दाँतों का क्षय होना,
- सूँघने की क्षमता का -हास,
- धब्बेदार दाँत,
- मुँह के छाले,³
- फटे होंठ,
- घावों का जल्दी न भरना,
- त्वचा पर झुरियाँ पड़ना,
- बालों में बदबू होना,
- साँस की बदबू होना,

लंबे अंतराल पर देखे जानेवाले प्रभाव

कैंसर:

- तम्बाकू में उपरिथित कैंसर पैदा करनेवाले अभिकारक (कारसिनोजेन्स) उन महत्वपूर्ण जीनों को क्षति पहुँचाता है, जो शरीर में कोशिकाओं के विकास को नियंत्रित कर, उन्हें असामान्य रूप से बढ़ने एवं बहुत जल्दी उत्पन्न होने से रोकता है।
- तम्बाकू मुँह, खाद्यनली (इसोफैगस), स्वर तंत्र (लौरिन्कस), श्वास-नलिका (ब्रॉन्काइ), फेफड़े, पेट, पैनक्रियास, यूट्रीन सर्विक्स, मूत्र थैली और वृक्क (किंडनी) में कैंसर के कारक के रूप में जाना जाता है।¹ ये 'ल्यूकमिया' नामक लीमारी का भी कारण बनता है।¹
- बैंगलोर, चैन्नई और तिरुवनन्तपुरम शहरों में हुए एक अध्ययन के अनुसार, वो महिलाएँ जो किसी भी रूप में तम्बाकू चबाती हों, मुँह के कैंसर के 46 गुना ज्यादा खतरे में रहती हैं वनियपत उन महिलाओं के जो तम्बाकू सेवन नहीं करती।¹
- धूम्रपान न करनेवाले मर्दों की अपेक्षा धूम्रपान करनेवाले मर्द, 23 गुना अधिक फेफड़ों के कैंसर के खतरे में जीते हैं, वहीं धूम्रपान करनेवाली महिलाएँ 13 गुना अधिक खतरे में जीती हैं।³

दिल की बीमारी :

धूम्रपान करनेवाले व्यक्ति, इसे न करनेवालों की अपेक्षा 2-4 गुना अधिक दिल / हृदय संबंधी बीमारियों से ग्रसित होते हैं।⁴

पक्षाधात :

धूम्रपान की आदत, किसी व्यक्ति में पक्षाधात के दौरे के खतरे को लगभग दुगुना कर देती है।²

साँस की बीमारियाँ :

धूम्रपान की लत, पुरानी साँस की बीमारियों को बढ़ाने, उन्हें बार-बार दोहराने, पुरानी सर्टी, बेवैनी और ठमें का कारण बन सकती हैं।²

तपेदिक :

भारत में समय से पूर्व मृत्यु का यह एक बड़ा कारण है। विशेषतः उन पुरुषों में जिन्हें धूम्रपान की आदत है। धूम्रपान की आदत विशेषतः क्षाय रोग की जटिलता से जुड़ी हुई है।²

अपर्याप्त रक्त संचार :

धूम्रपान रक्त नलिकाओं में सिकुड़न पैदा करके, शरीर की सीमाओं तक रक्त संचार में बाधा डालती है। यह शरीर में नासूर पैदा कर सकता है, जिससे अंगों को काटना पड़ सकता है। धूम्रपान न करनेवालों की अपेक्षा, धूम्रपान करनेवाले व्यक्ति इन बीमारियों के खतरे में 10 गुना अधिक रहते हैं।⁴

आँखों का मोतियाबिन्द :

यह परिश्रिति, क्षीण दृष्टि और अंदापन ला सकती है।²

श्लूण पर दुष्प्रभाव :

कम वजनी एवं मृत बच्चे का जन्म, समय से पहले प्रसव, तथा लंबे अंतराल पर देखे जानेवाले दुष्प्रभाव।²

यौन प्रक्रिया में बाधा तथा क्षीण प्रजनन क्षमता :

तम्बाकू सेवन की आदत पुरुषों एवं महिलाओं में यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य (क्षमता) को बुरी तरह प्रभावित करता है, जैसे - पुरुषों में नपुंसकता एवं अल्प वीर्य इसके संलग्न रूप है।²

क्षीण प्रतिरक्षी संस्थान :

धूम्रपान की आदत, शरीर के प्रतिरक्षी तंत्र में बाधा डालती है² तथा खास एवं अन्य संक्रमण के खतरे को बढ़ाती है।

आँत एवं धमनी से जुड़ी बीमारियाँ :

उदर संबंधी आँतों का असामान्य विस्तार, आंतरिक रक्तस्राव², के खतरे को बढ़ाकर मृत्यु का कारण बन सकती है।

उदर / पेट के घाव²

मधुमेय :

धूम्रपान की आदत किसी व्यक्ति में मधुमेय के खतरे को बढ़ाता है।²

References

1. Reddy KS, Gupta PC, editors. *Report on Tobacco Control in India*. New Delhi: Ministry of Health and Welfare, 2004. Available from [http://mohfw.nic.in/Tobacco%20control%20in%20India_\(10%20Dec%2004\)_PDF.pdf](http://mohfw.nic.in/Tobacco%20control%20in%20India_(10%20Dec%2004)_PDF.pdf)
2. World Health Organization, 2002 *Tobacco Atlas*.
3. U.S. Department of Health and Human Services. *The health consequences of smoking: A report of the Surgeon General*. Atlanta, Georgia: 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; 2004. (cited 2008 August 4) Available from http://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/index.htm
4. Rath GK, Chaudhry K. Estimation of cost of management of tobacco related cancers. *Report of an ICMR Task Force Study (1990-1996)*. New Delhi: Institute of Rotary Cancer Hospital, All India Institute of Medical Sciences; 1999. Cited in Reddy KS, Gupta PC, editors. *Report on Tobacco Control in India*. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare; 2004

हस्तपुस्तिका 4:

तम्बाकू सेवन - मिथक और वास्तविकता

मिथक : तम्बाकू चबाना दाँतों और मसूड़ों के लिए लाभदारी / स्वस्थ है । तथा यह सुरक्षित भी है, क्योंकि इसमें निकोटीन को सॉस द्वारा अंदर नहीं लिया जाता ।

सच : निकोटीन हर हाल में हानिकारक है, चाहे उसे सॉस द्वारा अंदर लिया गया हो, या मुँह के अंदर उपस्थित छोटी आँत की तंत्रिका द्वारा अवशोषित किया गया हो । लोगों द्वारा तम्बाकू किसी भी रूप में चबाए जाने पर, जैसे पान, गुटखा या खैनी, उनमें मुँह का कैंसर, मसूड़ों की बीमारियाँ और अरवस्थ दाँतों का खतरा बढ़ जाता है । धुआँरहित तम्बाकू, मुँह में कैंसर के पहले के छलों को पैदा करते हैं, जो बहुत ही दर्दनाक है । इन छलों के कारण लोग खाने और बात करने के लिए मुँह नहीं खोल पाते ।

मिथक : मैं तम्बाकू चबाने का आदी कभी नहीं बन सकता । मेरी इच्छानुसार, मैं तम्बाकू चबाना किसी भी तरफ छोड़ सकता हूँ ।

सच : तम्बाकू चबानेवाले लत, इसमें मौजूद निकोटीन के कारण पैदा होती है । चबानेवाले तम्बाकू में निकोटीन की मात्रा धुएँवाले तम्बाकू से अधिक होती है । निकोटीन की यह बढ़ी हुई मात्रा, चबानेवाले तम्बाकू की आदत पैदा करती है । निकोटीन की लत एक बार लग जाने पर इसे छोड़कर बाहर आना आसान नहीं होता ।

मिथक : मनःस्थिति सुधारने में धूम्रपान सहायता करती है ।

सच : कुछ लोग ऐसा मानते हैं की धूम्रपान उनकी मनःस्थिति सुधार सकता है । अले ही यह सामायिक रूप से ऊजज्ञा और तनाव को कम कर मनोदशा सुधार सके, परंतु वैज्ञानिक साक्ष्य बताते हैं कि जहाँ एक ओर धूम्रपान के तुरंत बाद मनोदशा सुधरती है, वहीं दूसरी ओर दो सिनेरेटों के अंतराल के बीच सुधरी हुई मनोदशा क्षीण भी पड़ जाती है । इस तरह, धूम्रपान की निरंतरता, बिगड़ी हुई मनोदशा अले ही सुधार दे, परंतु यह लाभदारी नहीं है । हम अपनी मनोदशा सुधारने के लिए दूसरे स्वस्थ तरीके हूँढ़ सकते हैं ।

मिथक : एक दिन में एक सिगरेट या पान चल सकता है ।

सच : तम्बाकू का सेवन लघु रूप में करना भी लाभदारी नहीं है । तम्बाकू में उपस्थित निकोटीन, खतराप और हृदय गति को बढ़ा देता है । तम्बाकू, मुँह और फेफड़ों के कैंसर का कारण बन सकता है । तम्बाकू की कोई सुरक्षित मात्रा नहीं होती ।

मिथक : लंबे समय से किये गये तम्बाकू सेवन का दुष्प्रभाव, इसके परित्याग से हटाया या कम नहीं किया जा सकता ।

सच : तम्बाकू के अधिकतर दुष्प्रभाव, इसके परित्याग से हटाया या रोका जा सकता है, जबकि आप इसका इस्तेमाल लंबे समय से कर रहे हैं । तम्बाकू परित्याग के कुछ ही मिनटों के अन्दर, इसके तीव्र हृदय-गति जैसे दुष्प्रभावों में कमी देखी जा सकती है ।

मिथक : मेरे अंदर बीमारी के लक्षण एवं पूर्ण बीमारी विकसित हो चुके हैं, अतः तम्बाकू परित्याग का कोई लाभ नहीं है ।

सत्य : तम्बाकू का परित्याग आपके अंदर विकसित रोग के लक्षणों को रोक सकता है। 50 साल के पहले धूम्रपान परित्याग करनेवालों में, अगले 15 सालों में मृत्यु की दर, धूम्रपान करनेवालों की अपेक्षा लगभग आधी हो जाती है। शूतपूर्व धूम्रपान करनेवाले, सर्दी-खाँसी एवं श्लेष्मा के हानिकारक जीवाणुओं के कम-से-कम समुखियत होकर एक उच्च स्तर का जीवन जीते हैं। अतः परित्याग करना कभी भी देर नहीं माना जाता है।

मिथक : तम्बाकू ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है।

सत्य : यह सत्य है कि निकोटीन से वंचित धूम्रपानकर्ताओं को जब निकोटीन दिया जाता है तो उनकी सामान्य कार्यक्षमता बढ़ जाती है। इसका अर्थ यह नहीं है कि वे लोग जो धूम्रपान नहीं करते, उनसे ज्यादा धूम्रपान करनेवालों की कार्यक्षमता को निकोटीन बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त हाल ही में किये गये कुछ शोध यह बताते हैं कि तम्बाकू सेवन और मसितष्क के नुकसान के बीच गहरा संबंध है। इससे यह स्पष्ट है कि लंबे समय तक तम्बाकू सेवन मसितष्क के सामान्य कार्यक्षमता को निश्चित रूप से हानि पहुँचाता है।

मिथक : तम्बाकू स्मरण शक्ति बढ़ाने में मदद करता है।

सत्य : जहाँ वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि तिशेष परिस्थितियों में तम्बाकू धूम्रपान करनेवालों की स्मरण शक्ति और मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है, वही दूसरी ओर यह भी जाना जाता है की तम्बाकू, दिमाग को क्षातिग्रस्त बनाने का भी कारण बन सकता है। जैसे पक्षाघात या लगवा मारने का खतरा भी बढ़ जाता है। ये क्षतियाँ, थोड़ी देर के लिए मिलने वाली मानसिक एकाग्रता से कहीं ज्यादा हैं। अपनी स्मरण शक्ति और एकाग्रता में सुधार के लिए कई और स्वास्थ्यवर्धक तरीके भी हैं।

मिथक : प्रातः काल तम्बाकू का इस्तेमाल, प्रातः क्रियाओं के लिए आवश्यक है।

सत्य : जहाँ कुछ लोगों को तम्बाकू का इस्तेमाल प्रातः क्रियाओं के लिए आवश्यक महसूस होता है, ऐसा बिल्कुल आवश्यक नहीं है। प्रातः क्रियाओं में सहायता के लिए कई और स्वास्थ्यवर्धक तरीके भी मौजूद हैं। जैसे - रेशेदार खाद्य पदार्थ खाना, अधिक मात्रा में पानी पीना इत्यादि।

मथक : मैं काफी लंबे समय से तम्बाकू का इस्तेमाल कर रहा हूँ, लेकिन मुझे कुछ नहीं हुआ। अतः यदि मैं तम्बाकू का सेवन निरंतर करता रहूँ, तो भी मुझे अविष्य में कुछ नहीं होगा।

सत्य : तम्बाकू के कुछ दुष्प्रभावों का विकास काफी देर से होता है, अतः इसका पता चलने में भी काफी देर हो जाती है। अतएव यदि तत्काल में आप दुष्प्रभावों के लक्षणों से मुक्त हैं, तो इसका यह अर्थ नहीं की आप खतरों से मुक्त हैं। यदि आप निरंतर तम्बाकू सेवन करते रहें तो हो सकता है की जिन लक्षणों का पता अभी आप में नहीं चल रहा है, वो बाद में और भी बदलते हो जाएं।

मिथक : मैं किसी और को नहीं, बल्कि अपने आपको नुकसान पहुँचा रहा हूँ।

सत्य : धूम्रपान न केवल आपको बल्कि आपके परिवार और आस-पास के दूसरे लोगों को भी क्षति पहुँचाता है। जब तम्बाकू उत्पादों से निकले धुएँ के करीब, कोई धूम्रपान न करनेवाला, जैसे कि कोई बच्चा आ जाता है, तो वो अपने साँस लेने समय उन्हीं हानिकारक रसायनों को अन्दर लेता है, जिन्हें एक धूम्रपान करनेवाला लेता हो। सिगरेट के धुएँ के समीप आनेवाले बच्चों में इन बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है - जैसे शिशुओं में बढ़ा हुआ मृत्युदर, उवास-संक्रमण, कान का संक्रमण, ठमा और अन्य उवास की प्रेरणानियाँ।

मिथक : धुएँदार तम्बाकू के कुछ प्रकार, जैसे - सिगार, मेरे स्वास्थ्य के लिए नाभदायक हैं।

सत्त्व : सभी प्रकार के तम्बाकू के धुएँ में हानिकारक तत्व होते हैं। हालांकि सिगार का धूँआ आमतौर पर उवास द्वारा फेफड़ों में नहीं जाता, परंतु अध्ययन दर्शाति है कि नियमित रूप से सिगार पीने वालों में मृँह, स्वर यंत्र और उवास-नली में कैंसर का खतरा सिगार ने पीनेवालों से ज्यादा बढ़ जाता है।

मिथक : मैंने तम्बाकू का परित्याग करने की कशी कोशिश नहीं की, परंतु मैं निश्चित हूँ कि मैं तम्बाकू का परित्याग कर सकता हूँ।

सत्त्व : तम्बाकू का परित्याग एक कठिन संघर्ष है, जिसमें दृढ़ता और आत्मशक्ति की आवश्यकता होती है। हालांकि प्रत्येक व्यक्ति तम्बाकू के विरुद्ध अपना ये संघर्ष जीत सकता है।

References

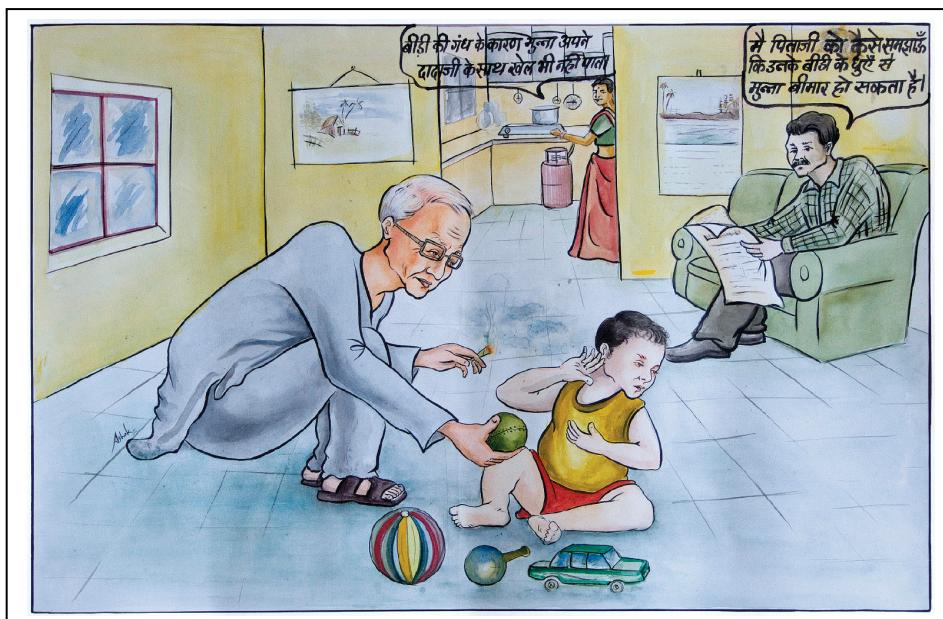
1. Reddy KS, Gupta PC, editors. Report on Tobacco Control in India. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare, 2004. Available from [http://mohfw.nic.in/Tobacco%20control%20in%20India_\(10%20Dec%2004\)_PDF.pdf](http://mohfw.nic.in/Tobacco%20control%20in%20India_(10%20Dec%2004)_PDF.pdf)
2. World Health Organization (n.d.). Health risks. Available from <http://www.who.int/tobacco/en/atlas9.pdf>.
3. Zack, E. (2001) Smoking withdrawal and prolonged hospitalization. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 6(1), 7-11.
4. Oral Cancer Foundation (n.d.). Types of tobacco. http://www.oralcancerfoundation.org/tobacco/types_of_tobacco.htm.
5. Parrott, A.C. (1995). Stress modulation over the day in cigarette smokers. *Addiction*, 90(2), 233-244.
6. World Health Organization (n.d.). Health risks. Available from <http://www.who.int/tobacco/en/atlas9.pdf>.
7. American Cancer Society (n.d.). Guide to Quitting Smoking. Available from http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_13X_Guide_for_Qutting_Smoking.asp.
8. Mahmud, A., & Feely, J. (2003). Effect of Smoking on Arterial Stiffness and Pulse Pressure Amplification. *Hypertension*, 41(1):183-7.
9. Parrott, A.C. (2006). Nicotine psychobiology: how chronic-dose prospective studies can illuminate some of the theoretical issues from acute-dose research. *Psychopharmacology*;184(3-4):567-76.
10. Ghosh, D., Mishra, M.K., Das, S., Kaushik, D.K., Basu, A. (2009). Tobacco carcinogen induces microglial activation and subsequent neuronal damage. *J Neurochem*, Epub ahead of print .
11. Froeliger B, Gilbert DG, McClermon FJ (2009). Effects of nicotine on novelty detection and memory recognition performance: double-blind, placebo-controlled studies of smokers and nonsmokers. *Psychopharmacology*, 205(4):625-33.
12. World Health Organization, 2002 Tobacco Atlas.
13. Gray DS (1995). The clinical uses of dietary fiber. *Am Fam Physician*.51(2):419-26.
14. American Cancer Society, Prevention and Early Detection,: Secondhand Smoke. Available from http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_2X_Secondhand_Smoke-Clean_Indoor_Air.asp
15. American Cancer Society, Prevention and Early Detection,: Cigar Smoking. Available from http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_2X_Cigar_Smoking.asp?sitearea=PED

विषय-वस्तु ३: परित्याग की प्रेरणा

स्वर्यं के तम्बाकू परित्याग तथा अन्य लोगों को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग करने के कई कारण हैं। इस विषय-वस्तु में तम्बाकू सेवन करने वालों को तम्बाकू परित्याग करने तथा तम्बाकू सेवन नहीं करने वालों को अन्य लोगों को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग करने के कई कारण बताये गये हैं।

तम्बाकू सेवन करने वाले शिक्षकों के लिए तम्बाकू परित्याग को प्रेरित करने का मुख्य कारण युवाओं के लिए एक आदर्श शिक्षक होना, अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाना तथा तम्बाकू उत्पाद पर खर्च किये जाने वाले धन को बचाना हो सकता है।

तम्बाकू का परित्याग सरल नहीं होता तथा इसमें परिवार के सदस्यों तथा मित्रों के सहयोग की आवश्यकता होती है। यह विषय-वस्तु तम्बाकू सेवन नहीं करने वाले तथा तम्बाकू सेवन करने वाले शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग करने के लिए प्रेरित करने तथा पूरे प्रक्रिया के अंतर्गत सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित करेगा।



अनुशंसित समय सीमा:

समय	की जानेवाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)
सप्ताह - 5 (11 सितम्बर से 17 सितम्बर)	<p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल:</p> <ul style="list-style-type: none"> विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति को लागू रखें एवं इसकी घोषणा करते रहें । <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा:</p> <ul style="list-style-type: none"> इस सप्ताह कोई कार्यक्रम नहीं है । <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग:</p> <ul style="list-style-type: none"> यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हों अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हों तो कृपया उन्हें, “व्यासन छेड़ो” हस्तपुस्तिका दें । ये हस्तपुस्तिकारों अग्रणी शिक्षक को उनके प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान दी गयी हैं । यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें परामर्श के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या किसी नजदीक के संसाधन केन्द्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हों । <p>IV. पोस्टर या टीवार चित्रलेखन:</p> <ul style="list-style-type: none"> इस सप्ताह कोई पोस्टर नहीं लगाना है ।
समय	की जानेवाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)
सप्ताह - 6 (18 सितम्बर से 24 सितम्बर)	<p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल:</p> <ul style="list-style-type: none"> इस सप्ताह कोई गतिविधि नहीं है । <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा:</p> <ul style="list-style-type: none"> शिक्षकों के बीच तीसरी समूह परिचर्चा करें समूह परिचर्चा को संचालित करने के लिए कृपया तिष्या-वस्तु -3 को संचालित करने की मार्गदर्शक पुस्तिका (परिशिष्ट L) देखें । परिचर्चा को संचालित करने से पूर्व कृपया समूह परिचर्चा को संचालित कैसे करें (परिशिष्ट C) एवं पड़ताल सूची (परिशिष्ट B) देखें । <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग:</p> <ul style="list-style-type: none"> यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हों अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हों तो कृपया उन्हें, “व्यासन छेड़ो” हस्तपुस्तिका दें । ये हस्तपुस्तिकारों अग्रणी शिक्षक को उनके प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान दी गयी हैं । यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें परामर्श के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या किसी नजदीक के संसाधन केन्द्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हों । <p>IV. पोस्टर या टीवार चित्रलेखन:</p> <ul style="list-style-type: none"> “परित्याग के लिए पारिवारिक प्रेरणा का पोस्टर” दिखायें ।

विषय-वस्तु 3 पर परिचर्चा के लिए मार्गदर्शन (परित्याग की प्रेरणा)

विषय-वस्तु - 3 का अवलोकनः

स्वयं के तम्बाकू परित्याग तथा अन्य लोगों को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग करने के कई कारण हैं। इस विषय-वस्तु में तम्बाकू सेवन करने वालों को तम्बाकू परित्याग करने तथा तम्बाकू सेवन नहीं करने वालों को अन्य लोगों को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग करने के कई कारण बताये गये हैं।

तम्बाकू सेवन करने वाले शिक्षकों के लिए तम्बाकू परित्याग को प्रेरित करने का मुख्य कारण सुवावें के लिए एक आदर्श शिक्षक होना, अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाना तथा तम्बाकू उत्पाद पर खर्च किये जाने वाले धन को बचाना हो सकता है।

तम्बाकू का परित्याग सरल नहीं होता तथा इसमें परिवार के सदस्यों तथा मित्रों के सहयोग की आवश्यकता होती है। यह विषय-वस्तु तम्बाकू सेवन नहीं करने वाले तथा तम्बाकू सेवन करने वाले शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग करने के लिए प्रेरित करने तथा पूरे प्रक्रिया के अंतर्गत सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित करेगा।

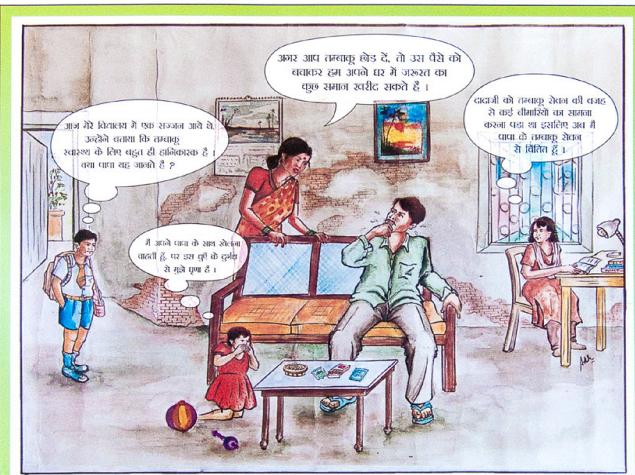
इस बैठक के लिए आवश्यक सामग्रियाँः

- “परित्याग के लिए पारिवारिक प्रेरणा” का पोस्टर
- छतपुरितका - 5 तम्बाकू परित्याग के लाभ

इस बैठक के लिए अनुमानित समयः

- 30-60 मिनट

तम्बाकू परित्याग के लिए पारिवारिक प्रेरणा



वहां आपको मातृम है कि तम्बाकू शब्द में आपको नुकसान पहुँचा सकता है ?

लेकिन वहां आपको मातृम है कि अब यह आपको एवं आपके परिवार को भी नुकसान पहुँचा रहा है ?

आप इस परियोजना से तम्बाकू का परित्याग करना सीखें !

विषय-वस्तु 3 परिचर्चा के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका : परित्याग की प्रेरणा

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें

बैठक प्रारंभ करने से पूर्व “परित्याग के लिए पारिवारिक प्रेरणा” का पोस्टर किसी महत्वपूर्ण स्थान पर लगा दें ताकि सभी प्रतिभागी उसे देख सकें।

1. स्वागत (2 मिनट)

- तीसरे समूह परिचर्चा में आये शिक्षकों का स्वागत करें।
- बैठक के उद्देश्यों को बतायें:
 - तम्बाकू सेवन करने वालों को तम्बाकू परित्याग के लिए तथा तम्बाकू सेवन नहीं करने वालों को दूसरों को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग करने का कारण बताना।
 - सभी प्रकार के तम्बाकू उत्पादों के सेवन का परित्याग करने का लाभ बताना।
 - तम्बाकू मुक्त विद्यालय में काम करने के लाभों को बताना तथा उस पर वाट-विवाद करना।

2. तम्बाकू सेवन करने वालों को तम्बाकू परित्याग के लिए तथा तम्बाकू सेवन नहीं करने वालों को दूसरे तम्बाकू परित्याग करने वाले शिक्षकों की सहायता करने के कारणों पर परिचर्चा (15-20 मिनट)

पूछें :- किसी व्यक्ति के लिए तम्बाकू परित्याग के कौन-कौन से कारण हो सकते हैं?

परिचर्चा के बिन्दु :

- तम्बाकू सेवन के परित्याग को प्रेरित करने के लिए कई कारण हैं:-
 - स्वास्थ्य कारण - हम जानते हैं कि तम्बाकू सेवन कई स्वास्थ्य समस्याओं के होने के खतरे को बढ़ा देता है। आप जैसे ही तम्बाकू छोड़ते हैं वैसे ही आपका शरीर तम्बाकू सेवन के कारण हुए क्षति को पूरा करने लगता है।
 - सामाजिक कारण - तम्बाकू सेवन का परित्याग कर शिक्षक अपने विद्यार्थियों तथा समाज के लिए एक सशक्त आदर्श बन सकते हैं। शिक्षकों के लिए यहीं बेहतर है कि उनके विद्यार्थी उन्हें तम्बाकू का सेवन करते हुए नहीं देखें।
 - आर्थिक कारण - तम्बाकू का परित्याग बहुत अधिक धन बचाता है। इस धन का उपयोग किसी अन्य गतिविधि में हो सकता है।
 - कुछ अन्य लोगों ने तम्बाकू के परित्याग के अन्य कारण भी बताया है :- “मैं यह सिद्ध करना चाहता हूँ कि मैं ऐसा कर सकता हूँ। मैं दिखाना चाहता हूँ कि मेरी इच्छात्मकि कितनी मजबूत है।” “मैं तम्बाकू का परित्याग कर उसे खुश करना चाहता हूँ जिसे मैं चाहता हूँ।” मेरा जीवनसाथी इससे घृणा करता है, मेरे बच्चे इससे घृणा करते हैं, मेरे मित्र इससे घृणा करते हैं, मेरे सहकर्मी इससे घृणा करते हैं और चाहते हैं कि मैं इसे छोड़ दूँ।
 - अग्रणी शिक्षक ध्यान दें - वैसे शिक्षक जो तम्बाकू परित्याग के कारणों को जानना चाहते हों उन्हें हस्तपुस्तिका-5, तम्बाकू परित्याग के लाभ दें।
 - अग्रणी शिक्षक ध्यान दें - प्रतिभागी शिक्षकों का ध्यान “परित्याग के लिए परिवार की प्रेरणा” वाले पोस्टर पर ध्यान केंद्रित करने का आग्रह करें तथा कहें कि वे परिवार के सदस्यों वाले संवादों को पढ़ें।

पूछें - तम्बाकू किस प्रकार इस परिवार को प्रभावित करता है ? वे कुछ कारण क्या हैं जिससे परिवार के सदस्यों को अपने पिता, पति या परिवार के अन्य किसी सदस्य को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहिए ।

परिवर्चा के बिन्दु :

- तम्बाकू सेवन नहीं करने वाले लोग तम्बाकू परित्यागकर्ताओं को उनके परित्याग के लिए एक सहायक तंत्र प्रदान करते हैं । कई सफल परित्यागकर्ताओं ने बताया कि उन्होंने अपने परित्याग के प्रक्रिया के दौरान अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों तथा सहकर्मियों के सहायता पर बहुत विश्वास किया तथा निर्भर रहे ।
- जिन्होंने तम्बाकू का परित्याग कर दिया है उनके लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे हमेशा के लिए तम्बाकू परित्यागकर्ता बने रह कर अपने परिवार के लिए आदर्श बनें तथा यह दिखा दें कि उनके लिए तम्बाकू से दूर रहना संभव है ।

3. व्यक्तिगत वित्तीय संसाधनों पर तम्बाकू सेवन के प्रभाव पर परिवर्चा - (5-10 मिनट)

पूछें - तम्बाकू सेवन हमारे व्यक्तिगत वित्तीय संसाधनों को कैसे प्रभावित करता है ?

परिवर्चा के बिन्दु :

- तम्बाकू सेवन एक खर्चीला व्यसन है । इसमें तम्बाकू सेवनकर्ता के परिवार का बहुत अधिक पैसा खर्च हो जाता है । जो व्यक्ति तम्बाकू का जितना अधिक व्यसनी होगा, उसका उतना ही पैसा खर्च होगा ।
- एक सामान्य सिगरेट पीने वाला एक महीने में लगभग 400 रुपया तथा बीड़ी पीने वाला एक माह में लगभग 94 रुपया खर्च करता है ।
- चूँकि तम्बाकू सेवन से स्वास्थ्य संबंधी परेशानियाँ होती हैं, अतः तम्बाकू सेवनकर्ता चिकित्सक के पास जाकर अपना उपचार कराने में भी बहुत पैसा खर्च करता है । तम्बाकू सेवन से होने वाली बीमारियों के उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती 40% से अधिक रोगियों को अपनी सम्पत्ति जैसे कि गहने या जमीन आदि बेचकर अस्पताल का खर्च चुकाना पड़ता है ।

पूछें - इस अतिरिक्त बचत को और किस प्रकार खर्च किया जा सकता है ? इस धन का आप क्या करेंगे ?

4. “तम्बाकू मुक्त” विद्यालय में काम करने का लाभ (10-15 मिनट)

परिवर्चा के बिन्दु:

- पिछले सप्ताह हमने विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति पर चर्चा की ।
- तम्बाकू मुक्त विद्यालय में काम करने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि हम एक स्वरथ तथा सुरक्षित वातावरण में काम कर रहे हैं जहाँ द्वितीय हस्त धूम्रपान का कोई खतरा नहीं है । धूम्रपान नहीं करने वाले कर्मचारी जो द्वितीय हस्त धूम्रपान की चपेट में आते हैं उन्हें फेफड़े का कैसर होने का खतरा सामान्य लोगों से 34% अधिक होता है।
- विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति तम्बाकू परित्याग करने का प्रयास कर रहे शिक्षकों को भी तम्बाकू मुक्त रहने में सहयोग करती है । ये शिक्षक विद्यालय अवधि में अपने सहकर्मियों को तम्बाकू सेवन करते हुए नहीं देखते । अतः इन्हें तम्बाकू सेवन की तलब नहीं होती ।
- यह उन्हें उस अटपटे परिस्थिति से भी बचाता है जिसमें वह तम्बाकू परित्याग का प्रयास कर रहे होते हैं तथा उनके वरिष्ठ या सहकर्मी उनसे तम्बाकू सेवन करने के लिए कहते हैं ।

पूछें - आपकी राय में विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने का प्रभाव विद्यालयकर्मियों, विद्यार्थियों तथा विद्यालय आने वाले अन्य लोगों पर किस प्रकार हुआ है ?

पूछें - तम्बाकू मुक्त विद्यालय में काम करने के विवार ने आपको किस हद तक तम्बाकू परित्याग करने तथा दूसरों को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग करने को प्रेरित किया है ?

5. तम्बाकू नीति कार्यदल की अधितन जानकारी लें (5-10 मिनट)

अग्रणी शिक्षक द्वारा दें

आज तक तम्बाकू नीति कार्यदल ने जिन गतिविधियों को किया है, उसे प्रस्तुत करें।

पूछें - तम्बाकू नीति कार्यदल विद्यालय तम्बाकू नीति को और भी बेहतर ढंग से कैसे लाने कर सकता है ?

6. सारांश (5मिनट)

- परिचर्चा तथा उसके उद्देश्यों का संक्षिप्त सारांश बतायें।
 - तम्बाकू परित्याग को प्रेरित करने के लिए कुछ प्रेरक तत्व तथा तम्बाकू परित्याग के लाभ निम्नलिखित हैं।
 - विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति वाले विद्यालय में काम करने के लाभ।
- शिक्षकों को परिचर्चा में आग लेने के लिए प्रोत्साहित करें यद्योंकि यह समूह को तम्बाकू परित्याग के उपायों तथा औरें को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कैसे करें को सीखने में मदद करेगा। शिक्षकों को यह याद दिलायें कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य तम्बाकू सेवन करने वाले शिक्षकों की पहचान करना तथा उन पर तम्बाकू सेवन का दोष लगाना नहीं है। सभी शिक्षक चाहे वे तम्बाकू का सेवन करते हों या नहीं वे तम्बाकू का परित्याग करके या विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन नहीं करके अपने विद्यार्थियों तथा समाज में अन्य लोगों के लिए एक सशक्त उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं।
- शिक्षकों को याद दिलायें कि आप हमेशा ही उनके सहयोग के लिए तैयार हैं। इस कार्यक्रम या इसमें दी गयी सूचनाओं के विषय में यदि किसी को कुछ पूछना हो या कोई संदेह हो तो वे अकेले में भी आपसे उस विषय में चर्चा कर सकते हैं। इसलिए वे कभी भी इसके विषय में उनसे मिलकर चर्चा कर सकते हैं।

7. धन्यवाद ज्ञापन

- शिक्षकों को उनके द्वारा दिये गये समय के लिए धन्यवाद दें। कुछ अतिरिक्त सक्रात्मक टिप्पणियाँ करें एवं बधाई दें।
- उन्हें अगली बैठक की समय तथा तिथि की याद दिलायें।

References

1. Wolfson, M., *The fight against big tobacco- the movement, the state and the public's health*, Aldine Transaction, 2001.
<http://books.google.com/books?id=3LVXS1thDLIC&pg=PA21&dq=health+consequences+of+tobacco+%2B+1950>
2. National Cancer Institute (1999). Accessed from:
<http://www.quitnownc.org/pdfs/Advantages%20of%20Smoke%20Free%20Environment.pdf>merican Cancer Society, Prevention and Early Detection: Smoking in the Workplace, n.d. Accessed from:
http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_2X_Smoking_In_The_Workplace.asp

हस्तपुरितका 5: तम्बाकू परित्याग के लाभ

- तम्बाकू परित्याग का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है ।
- आप-अपने-आप से पूछ सकते हैं कि इन्हें लंबे समय तक तम्बाकू सेवन करने के उपरान्त यदि तम्बाकू का परित्याग किया जाय तो तम्बाकू सेवन के हानिकारक प्रभाव समाप्त हो सकते हैं या नहीं ?
- इस प्रश्न का उत्तर यह है कि अले ही आपने लंबे समय तक तम्बाकू सेवन किया है, तम्बाकू परित्याग तम्बाकू सेवन से होनेवाले रोगों के होने का खतरा कम कर देता है ।
- धूम्रपान के मात्र 30 मिनट बाद आपके शरीर में परिवर्तनों की एक अंखला प्रारंभ होती है । जो जीवन प्रयत्न चलता रहता है ।
- परित्याग के 20 मिनट बाद आपका रक्तचाप एवं हृदयांतरण सामान्य हो जाता है ।
- परित्याग के 12 घंटे बाद आपके रक्त में कार्बन-मोनो-ऑक्साइड की मात्रा गिर कर सामान्य हो जाती है ।
- परित्याग के दो सप्ताह से तीन महीना के बाद आपको हृदयांतरण का खतरा कम होना प्रारंभ हो जाता है । आपके फेफड़े का कार्य बेहतर होने लगता है ।
- परित्याग के तीन माह बाद आपके पौरुष और प्रजनन क्षमता में वृद्धि होती है ।
- परित्याग के एक से जौ माह बाद आपकी खाँसी और साँस लेने में तकलीफ की समस्या कम हो जाती है ।
- परित्याग के एक वर्ष बाद आपको कॉरोनरी हृदय रोग होने का खतरा किसी धूम्रपान करनेवाले व्यक्ति से आधा हो जाता है ।
- परित्याग के पाँच वर्ष बाद आपको हृदयांतरण होने का खतरा किसी सामान्य धूम्रपान नहीं करनेवाले व्यक्ति के बराबर हो जाता है ।
- परित्याग के दस वर्ष बाद आपको फेफड़े का कैंसर होने का खतरा किसी धूम्रपान करनेवाले व्यक्ति से आधा हो जाता है । आपको मुँह, गला, कंठ, ग्रासनली, मूत्राशय, तृतक तथा पेट के कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है ।
- परित्याग के पंद्रह वर्ष बाद आपको कॉरोनरी हृदय रोग होने का खतरा एक सामान्य धूम्रपान नहीं करनेवाले व्यक्ति के बराबर हो जाता है ।

Reference:

NC Division of Public Health Chronic Disease and Injury Section.

<http://www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhhs.gov/cessation/index.htm#20> Accessed July 30th, 2009.

विषय-वस्तु 4:

परित्याग कौशल

ऐसा देखा गया है कि तम्बाकू परित्याग करने के लिए पहले से ही तैयारी करना बहुत लाभदायक होता है। इस विषय-वस्तु में तम्बाकू परित्याग के लिए आवश्यक कौशलों के विषय में बताया गया है। ये कौशल तम्बाकू परित्याग के इच्छुक शिक्षकों तथा उनके लिए जो तम्बाकू परित्याग में दूसरों की सहायता करना चाहते हों उनके लिए बहुत उपयोगी होंगी।

तम्बाकू परित्याग करने के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए आपको पाँच चरण उठाना होगा:

- 1) चरण - 1 : परित्याग के अपने कारणों को जानें
- 2) चरण - 2 : परित्याग के लिए कोई दिन तय करें
- 3) चरण - 3 : सहयोग लें
- 4) चरण - 4 : अपने दिनवर्या में परिवर्तन लायें
- 5) चरण - 5 : तम्बाकू को “ना” कहना सीखें

तम्बाकू परित्याग के लिए प्रयासरत लोगों के लिए आपका एक आदर्श शिक्षक के रूप में कार्य करना बहुत ही सहायक होगा। परित्याग के चरण के साथ-साथ यह विषय-वस्तु आपको यह भी बतायेगा कि आप किसी और को उसके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कैसे करें। जैसे कि:

- 1) धैर्य रखें
- 2) सकारात्मक रहें
- 3) आत्मविश्वास दिखाएं



अनुशंसित समय सीमा:

समय	की जाने वाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)
सप्ताह - 7 (25 सितम्बर से 1 अक्टूबर तक)	<p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल:</p> <ul style="list-style-type: none"> • तम्बाकू नीति कार्यदल की दूसरी बैठक संचालित करें। इस बैठक की तैयारी करने के लिए “परिषिष्ट M” में दिये गये मार्गदर्शक पुस्तिका का उपयोग करें। इस बैठक को करने से पूर्व “परिषिष्ट N” में दिये गये पड़ताल सूची देखें। <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस सप्ताह कोई कार्यक्रम नहीं है। <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग:</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हों अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हों तो कृपया उन्हें, “व्यसन छोड़ो” हस्तपुस्तिका दें। • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें परामर्श के लिए रवारथ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या किसी नजदीक के संसाधन केंद्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हों। <p>IV. पोस्टर या दीवार चित्रलेखन:</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस सप्ताह कोई पोस्टर नहीं लगाना है।

समय	की जाने वाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)
सप्ताह - 8 (2 अक्टूबर से 8 अक्टूबर)	<p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल: इस सप्ताह कोई गतिविधि नहीं है</p> <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा:</p> <ul style="list-style-type: none"> शिक्षकों के बीच चौथी समूह परिचर्चा का आयोजन करें। चौथी परिचर्चा का संचालन करने के लिए परिषिष्ठ O में दी गयी तिष्या-वस्तु-4 परिचर्चा मार्गदर्शक पुस्तिका देखें। परिचर्चा को संचालित करने के पूर्व कृपया परिषिष्ठ C तथा पड़ताल सूची परिषिष्ठ B देखें। <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग:</p> <ul style="list-style-type: none"> यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हों अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हों तो कृपया उन्हें, “व्यासन छोड़ो” छस्तपुस्तिका दें। यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें परामर्श के लिए स्वारक्ष्य प्रशिक्षक के पास भेजें या किसी नजारीक के संसाधन केन्द्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हों। <p>IV. पोस्टर / दीवार पर का वित्तेखन:</p> <ul style="list-style-type: none"> “तम्बाकू को ना कैसे कहें” का पोस्टर दिखायें।

तम्बाकू नीति कार्यदल की दूसरी बैठक के लिए मार्गदर्शन

इस बैठक का उद्देश्य है :

- विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करने का उपकरण (परिणिष्ट - J) का उपयोग करते हुए विद्यालय में नई तम्बाकू नियंत्रण नीति के लाभ होने के उपरांत आये परिवर्तनों का निरीक्षण करना ।

इस बैठक के लिए आवश्यक सामग्रियाँ:

- तम्बाकू नीति कार्यदल की दूसरी बैठक के लिए वार्तालाप के बिन्दु (नीचे दिया गया है)
- विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करने वाले उपकरण की एक प्रति (परिणिष्ट - J) ।

इस बैठक के लिए संभावित समय :

- 30-45 मिनट



तम्बाकू नीति कार्यटल के दूसरे बैठक के लिए वार्तालाप के बिन्दु :

- समूह के सदस्यों का बैठक में श्वागत करें।
- बैठक के उद्देश्यों को बतायें:
 - विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करने का उपकरण (परिशिष्ट - J) का उपयोग करते हुए विद्यालय में नई तम्बाकू नीति के लाभ होने के उपरांत आये परिवर्तनों का निरीक्षण करें।
- विद्यालय परिसर में टहलते हुए निरीक्षण उपकरण को पूरा करें।
- जब से आपने विद्यालय में नई तम्बाकू नियंत्रण नीति को बढ़ावा देना प्रारंभ किया है, उसके बाद विद्यालय परिसर में आये कुछ परिवर्तनों पर बातचीत करें।
- यदि आपको बहुत परिवर्तन दिखाई नहीं पड़ता है तो आप विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति को लागू करने और उसको बढ़ावा देने के किसी और तरीके पर चर्चा करें। याद रखें, यदि आपको बहुत अधिक परिवर्तन दिखाई नहीं देता है तो हो सकता है कि विद्यालय परिसर का उपयोग अन्य लोगों ने किया हो। चर्चा करें कि यह कारण है या नहीं।
 - वहाँ नीतियों की घोषणा करने का कोई और भी तरीका है ?
 - वहाँ विद्यालयकर्मियों या अन्य लोगों के लिए विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति की घोषणा करने में आपको कोई परेशानी भी हुई है ? इन परेशानियों को किस प्रकार दूर किया जा सकता है ?
 - वहाँ आपने तम्बाकू निषेध क्षेत्र का विह्न और पोस्टर टॉगले का प्रयास किया है ?
 - वहाँ प्रधानाध्यापक कुछ और भी कर सकते हैं ? वहाँ कोई और भी अवसर है जहाँ प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका इन नीतियों की घोषणा कर सकते हैं ?

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें:

इस उपकरण को पूरा करने के उपरांत आप इसे किसी ऐसे स्थान पर बाइंडर में रख दें जहाँ से दूसरे विद्यालयकर्मी संपूर्ण कार्यक्रम के दौरान इसे संदर्भ के लिए सरलता से प्राप्त कर सकें।

तम्बाकू नीति कार्यदल की दूसरी एवं तीसरी बैठक की तैयारी के लिए पड़ताल सूची

सातवें एवं अ्यारहवें सप्ताह के लिए :

तम्बाकू नीति कार्यदल की दूसरी बैठक के एक दिन पूर्व:

- प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका और अग्रणी शिक्षक को विद्यालय तम्बाकू नीति कार्यदल के शिक्षकों एवं विद्यालयकर्मियों को अगले दिन होने वाली बैठक के समय तथा स्थान का स्मरण करा देना चाहिए।
- अग्रणी शिक्षक को इस अध्याय में दिये गये तम्बाकू नीति कार्यदल की दूसरी बैठक (सातवें सप्ताह) के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका ("परिशिष्ट M") को सावधानी से पढ़ लेना चाहिए। अ्यारहवें सप्ताह होनेवाली तम्बाकू नीति कार्यदल की तीसरी बैठक के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका ("परिशिष्ट Q") को एक बार पढ़ लें।
- अग्रणी शिक्षक इस बैठक के लिए आवश्यक सभी सामग्रियों, वार्तालाप के बिन्दु तथा सहायक प्रलेखों को बैठक में ले जायें।

तम्बाकू नीति कार्यदल की दूसरी बैठक के दिन:

- अग्रणी शिक्षक वार्तालाप के बिन्दु तथा अवलोकन में बताई गयी अन्य सहायक सामग्रियाँ जैसे कि विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष विह्नों का निरीक्षण करनेवाला उपकरण ("परिशिष्ट J") का उपयोग करते हुये दूसरे बैठक का संचालन करें।

विषय-वस्तु 4 पर परिचर्चा के लिए मार्गदर्शन (परित्याग कौशल)

विषय-वस्तु - 4 का अवलोकन:

ऐसा देखा गया है कि तम्बाकू परित्याग करने के लिए पहले से ही तैयारी करना बहुत लाभदायक होता है । इस विषय-वस्तु में तम्बाकू परित्याग के लिए आवश्यक कौशलों के विषय में बताया गया है । ये कौशल तम्बाकू परित्याग के इच्छुक शिक्षकों तथा उनके लिए जो तम्बाकू परित्याग में दूसरों की सहायता करना चाहते हों उनके लिए बहुत उपयोगी होंगी ।

तम्बाकू परित्याग करने के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए आपको पाँच चरण उठाना होगा :

- 1) चरण 1 : परित्याग के अपने कारणों को जानें
- 2) चरण 2 : परित्याग के लिए कोई दिन तय करें
- 3) चरण 3 : सहयोग लें
- 4) चरण 4 : अपने दिनवर्या में परिवर्तन लायें
- 5) चरण 5 : तम्बाकू को “ना” कहना सीखें

तम्बाकू परित्याग के लिए प्रयासरत लोगों के लिए आपका एक आदर्श शिक्षक के रूप में कार्य करना बहुत ही सहायक होगा । परित्याग के चरण के साथ-साथ यह विषय-वस्तु आपको यह भी बताएगा कि आप किसी और को उसके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कैसे करें । जैसे कि:

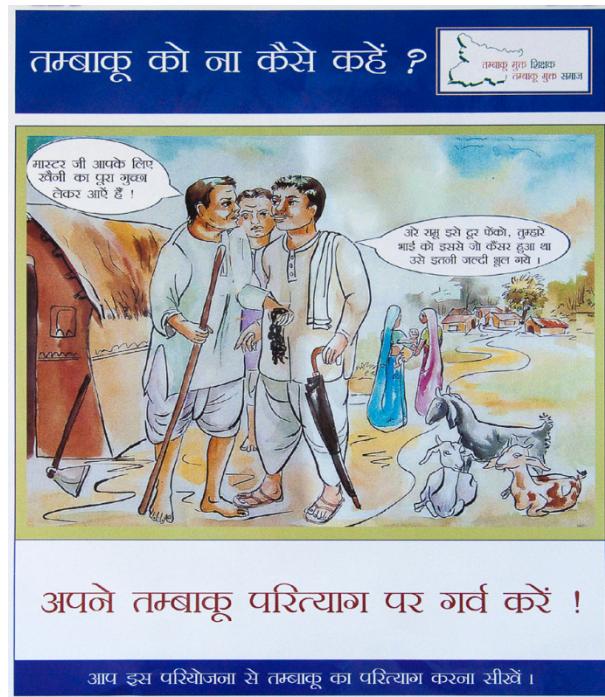
- 1) दैर्य रखें
- 2) सकारात्मक रहें
- 3) आन्मविश्वास दिखायें

इस बैठक के लिए आवश्यक सामग्रियाँ:

- “तम्बाकू को ना कैसे कहें” का पोरटर
- “त्यासन छोड़ो” पुस्तिका

इस बैठक के लिए आवश्यक समय :

- 30-60 मिनट



विषय-वस्तु 4 परिचर्चा के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका - परित्याग कौशल

अग्रणी शिक्षक ज्ञान टें

कृपया “तम्बाकू को ना कैसे कहें” का पोस्टर परिचर्चा प्रारंभ करते समय किसी महत्वपूर्ण स्थान पर रखें।

1. स्वागत (2 मिनट):

- सभी शिक्षकों का चौथी समूह परिचर्चा में स्वागत करें
- बैठक के उद्देश्यों को बतायें
 - तम्बाकू परित्याग में आनेवाली बाधाओं पर चर्चा करना
 - तम्बाकू परित्याग के तिथिन्न चरणों पर चर्चा करना
 - तम्बाकू सेवन नहीं करने वालों की शूमिका पर प्रकाश डालना

2. तम्बाकू परित्याग में आने वाली बाधाओं पर परिचर्चा करें (10-15 मिनट):

पूछें -तम्बाकू परित्याग में आनेवाली वे बाधायें क्या हैं जिसका सामना आपके परिवार के कुछ सदस्य या मित्र अपने तम्बाकू परित्याग के दौरान करते हैं ?

परिचर्चा के बिन्दु :

- तम्बाकू परित्याग के दौरान आने वाली कुछ बाधाओं में शामिल हैं :
 - तम्बाकू के विषय में ही सोचते रहना तथा तम्बाकू सेवन की तीव्र इच्छा होना
 - तम्बाकू सेवन से मिलने वाले आनंद को अनुभव करना
 - तम्बाकू को अपने दिनचर्या के हिस्से के रूप में स्वीकार कर लेना
 - तम्बाकू परित्याग के उपरांत प्रकट होने वाली परित्याग लक्षणों से डर
 - इस बात का डर कि अब तनाव या खराब मनोदश को कैसे ठीक करेंगे
 - पुनर्सेवन का भय
 - यह डर कि तम्बाकू परित्याग के कारण समाज के कुछ लोगों से रिश्ते टूट जायेंगे
 - वयोंकि तम्बाकू सुबह शौच में सहायता करता है
 - तम्बाकू परित्याग में परिवार के सदस्यों तथा मित्रों का सहयोग नहीं मिलना - तम्बाकू परित्याग करने वाले के परिवार के लोग और सभी मित्र तम्बाकू सेवन करने वाले हों

3. परित्याग के वरण (20-25 मिनट):

अग्रणी शिक्षक ज्ञान टें

इस बैठक में “तम्बाकू कैसे छोड़े” पुस्तिका का पर्याप्त प्रतियाँ शिक्षकों में बॉटने के लिए रखें। तम्बाकू परित्याग के चरणों पर चर्चा के दौरान आप शिक्षकों को इस पुस्तिका में दिये गये चरणों को देखने के लिए कह सकते हैं।

परियर्चा के बिन्दु:

- आप तम्बाकू सेवनकर्ता हों अथवा नहीं आपके लिए तम्बाकू परित्याग के चरणों को जानना आवश्यक है। यदि है तो खयं के परित्याग के लिए और यदि नहीं है तो दूसरों के परित्याग में सहयोग करने के लिए आप इन चरणों को जान लें।
- तम्बाकू परित्याग के पाँच चरण हैं जिन्हें नीचे दिया गया है।

प्रथम चरण : तम्बाकू परित्याग के कारणों को जानें

पूछें: “आप तम्बाकू का परित्याग कर्यों करना चाहते हैं? या आपके परिवार के सदस्यों या आपके तम्बाकू परित्याग के इच्छुक मित्रों ने तम्बाकू परित्याग के क्यों कारण बताये हैं?”

दूसरा चरण : परित्याग दिवस तय करें

- तम्बाकू परित्याग के इच्छा को वार्तातिक परित्याग में बदलने के लिए परित्याग दिवस तय करना अतिमहत्वपूर्ण है।
- आप जितना जल्दी तम्बाकू का परित्याग कर दें उतना अच्छा है।
- कुछ लोग तम्बाकू सेवन का परित्याग करने के लिए कुछ विशेष दिन जैसे कि अपने विवाह का वर्षांग, अपने बच्चों का जन्मदिन आदि का चयन करते हैं। आप जो इच्छा तो दिन तय कर लें परंतु ध्यान रखें कि वह तनावपूर्ण दिन नहीं हो। यह भी ध्यान रहे कि समारोहों में लोग तम्बाकू का सेवन करते हैं तथा वे आपको भी तम्बाकू सेवन करने का आग्रह कर सकते हैं। इस परिस्थिति का सामना करना आपके लिए एक चुनौती होगा। याद रखें - आप जितना जल्दी तम्बाकू का परित्याग करते हैं तो आपके खास्त्य के लिए उतना ही अच्छा है।
- “तम्बाकू कैसे छोड़े” पुस्तिका परित्याग दिवस का चयन करने में सहायता करने का सुझाव प्रदान करती है। आप इस पुस्तिका का उपयोग तम्बाकू परित्याग दिवस तय करने तथा इस पुस्तिका में लिखने के लिए कर सकते हैं।
- तम्बाकू परित्याग के एक दिन पूर्व तम्बाकू परित्याग के इच्छुक व्यक्ति को अपने घर से सभी तम्बाकू उत्पादों को हटा देना चाहिए तथा अपने घर और गाड़ी से तम्बाकू के दुर्बाध खत्म कर देना चाहिए।
- तम्बाकू परित्याग के इच्छुक व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग के अपने निर्णय तथा परित्याग दिवस से अपने मित्रों को अवगत करा देना चाहिए।

तीसरा चरण : सहयोग लेना

पूछें: “तम्बाकू सेवन का परित्याग करने के लिए परिवार के सदस्यों तथा मित्रों का सहयोग कैसे उपयोगी होगा?”

- नीचे कुछ ऐसे उपाय बताये गये हैं जिससे परिवार के सदस्य या मित्र तम्बाकू परित्याग के इच्छुक किसी व्यक्ति की सहायता कर सकते हैं।
- अपने प्रियजनों या मित्रों को तम्बाकू परित्याग दिवस तय करने में सहयोग कीजिये।
- यदि आमंत्रित किया जाय तो आप तम्बाकू सेवन करने वाले व्यक्ति के कमरे या गाड़ी से तम्बाकू उत्पादों या उनके गंध को हटाने में उनका सहयोग करें।
- तम्बाकू सेवन का परित्याग करने वालों को यह विश्वास दिलाये कि वे तम्बाकू छोड़ सकते हैं।
- धैर्य रखें: तम्बाकू परित्याग में समय लगता है। आप सहयोग करते रहें तथा धीरज रखें।
- सकारात्मक रहें: तम्बाकू परित्यागकर्ता को यह बतायें कि आप उनके तम्बाकू परित्याग के प्रयास की प्रशংসा करते हैं।
- आत्मविश्वास दिखायें: किसी व्यक्ति के तम्बाकू परित्याग के उसके निर्णय और इच्छाशक्ति को कम कर के नहीं आँके। अब तम्बाकू परित्यागकर्ता ने पूर्व में तम्बाकू परित्याग का प्रयास किया हो और असफल रहें हों फिर भी आप हतोत्साहित नहीं हों। आत्मविश्वास बनाये रखें।
- परित्याग लक्षणों का सामना करने में उनकी सहायता करें।

चौथा चरण : दिनचर्या में परिवर्तन लायें

पूछें - आपको ऐसा क्यों लगता है कि दिनर्चार्या बदलना सहायक हो सकता है ? किसी व्यक्ति के दिनर्चार्या के कौन से पहलू को बदलना विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो सकता है ?

- एक बार फिर से तम्बाकू सेवन करने के लालच को रोकने के लिए दिनर्चार्या में परिवर्तन लाना एक प्रभावी उपाय है । उदाहरण के लिए यदि किसी को प्रातःकाल चाय पीने के बाद सिगरेट पीने की आदत हो तो बेहतर है कि वो चाय के स्थान पर पहले कुछ दिनों तक कोई अन्य पेय लें । एक अन्य उदाहरण यह हो सकता है कि यदि कोई परित्यागकर्ता किसी खास दुकान से तम्बाकू उत्पाद खरीदते हों तो आप काम करने या कहीं और जाने के लिए अपना रस्ता बदल दें और उस रस्ते से नहीं जायें ।
- अपने तम्बाकू परित्याग के प्रयास के दौरान आप तम्बाकू सेवन करने वाले अपने मित्रों या अन्य लोगों से दूर रहें तथा उस दुकान पर भी नहीं जायें जहाँ से आप तम्बाकू उत्पाद खरीदते थे ।
- कोई नई कौशलों सीखें तथा कोई नई स्वास्थ्यकर आदत डालें, तम्बाकू सेवन की इच्छा से लड़ने के लिए ।

पाँचवा चरण : तम्बाकू को “ना” कैसे कहें

- जब कोई अन्य व्यक्ति तम्बाकू सेवन के लिए आग्रह करे तो उसे “ना” कहना तम्बाकू से दूर रहने का एक अंग है । हम विषय-वस्तु 6 पर परिवर्चा के दौरान तम्बाकू को ना कहने के कुछ अन्य तरीकों पर चर्चा करेंगे ।

4. सारांश :

- परिवर्चा का संक्षिप्त सारांश बतायें ।
 - तम्बाकू परित्याग के लिए आवश्यक कौशल तथा परित्याग की प्रक्रिया में सामाजिक सहयोग ।
- तम्बाकू परित्याग करने के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए आपको पाँच चरण उठाना होगा :-
 - परित्याग के अपने कारणों को जानें
 - परित्याग के लिए कोई दिन तय करें
 - सहयोग लें
 - अपने दिनर्चार्या में परिवर्तन लायें
 - तम्बाकू को “ना” कहना सीखें
- शिक्षकों को याद दिलायें कि आप हमेशा ही उनके सहयोग के लिए तैयार हैं । इस कार्यक्रम या इसमें दी गयी सूचनाओं के विषय में यदि किसी को कुछ पूछना हो या कोई संदेह हो तो वे अकेले में भी आपसे उस विषय में चर्चा कर सकते हैं । इसलिए वे कभी भी इसके विषय में उनसे मिलकर चर्चा कर सकते हैं ।

5. धन्यवाद ज्ञापन :

- शिक्षकों को उनके द्वारा दिये गये समय के लिए धन्यवाद दें । कुछ अतिरिक्त सक्रात्मक टिप्पणियाँ करें एवं बधाई दें ।
- उन्हें अगली बैठक की समय तथा तिथि की याद दिलायें ।

विषय-वस्तु 5:

परित्याग लक्षणों का समना

वे लोग जो चबाने वाले तम्बाकू का सेवन करते हैं या धूम्रपान करते हैं तम्बाकू में पाये जाने वाले निकोटिन के व्यसनी हो जाते हैं तथा तम्बाकू परित्याग के बाद कुछ परित्याग लक्षणों का समना करना पड़ता है। कुछ परित्याग लक्षणों में शामिल हैं :-क्रोध, बैरेनी, कब्ज, अत्यसाद, भूख तथा सिरदर्द आदि। ये लक्षण कुछ दिन से लेकर कुछ सप्ताह तक ही ठहर सकते हैं।

ये विषय-वस्तु तम्बाकू परित्याग को परित्याग लक्षणों का समना करने में सहायता करते हैं। ये तम्बाकू सेवन नहीं करने वालों को अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों तथा सहकार्मियों को तम्बाकू परित्याग के उपरांत प्रकट होने वाले लक्षणों का समना करने में सहयोग प्रदान करना श्री सीरवाता है।



अनुशंसित समय सीमा

समय	की जाने वाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)
सप्ताह 9 (09 अक्टूबर से 15 अक्टूबर तक)	<p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल</p> <ul style="list-style-type: none"> • तम्बाकू नियंत्रण नीति को लागू रखें तथा इसकी घोषणा करते रहें। <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस सप्ताह कोई कार्यक्रम नहीं है। <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हों अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हों तो कृपया उन्हें, “व्यसन छोड़ो” हस्तपुरितका दें। ये हस्तपुरितकार्यों अंग्रेजी शिक्षक को उनके प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान दी गयी हैं। • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें परामर्श के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या किसी नजदीक के संसाधन केन्द्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हों। <p>IV. पोस्टर या दीवार वित्रलेखन</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस सप्ताह कोई पोस्टर नहीं लगाना है।

समय	की जाने वाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)
सप्ताह 10 (16 अक्टूबर से 22 अक्टूबर)	<p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल</p> <ul style="list-style-type: none"> इस सप्ताह कोई गतिविधि नहीं है <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> शिक्षकों के बीच पाँचवीं समूह परिचर्चा का आयोजन करें। पाँचवीं परिचर्चा का संचालन करने के लिए परिषिष्ठ P में दी गयी विषय-वस्तु-5 परिचर्चा मार्गदर्शक पुस्तिका देखें। परिचर्चा को संचालित करने के पूर्व कृपया परिषिष्ठ C तथा पड़ताल सूची परिषिष्ठ B देखें। <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हैं अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हैं तो कृपया उन्हें, “व्यासन छोड़ो” छस्तपुस्तिका दें। यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हैं तो उन्हें परामर्श के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या किसी नजदीक के संसाधन केन्द्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हैं। <p>I. पोर्टर या दीवार वित्तलेखन</p> <ul style="list-style-type: none"> परित्याग लक्षणों का सामना वाला पोर्टर दिखायें।

विषय-वस्तु 5 पर परिचर्चा के लिए मार्गदर्शन (परित्याग लक्षणों का सम्ना)

विषय-वस्तु 5 एक अवलोकन

ते लोग जो चबाने वाले तम्बाकू का सेवन करते हैं या धूम्रपान करते हैं तम्बाकू में पाये जाने वाले निकोटिन के व्यासनी हो जाते हैं तथा तम्बाकू परित्याग के बाद कुछ परित्याग लक्षणों का सामना करना पड़ता है। कुछ परित्याग लक्षणों में शामिल हैं :- क्रोध, बेचैनी, कब्ज, अवसाद, शूख तथा सिरदर्द आदि। ये लक्षण कुछ दिन से लेकर कुछ सप्ताह तक ही ठहर सकते हैं।

ये विषय-वस्तु तम्बाकू परित्याग को परित्याग लक्षणों का सामना करने में सहायता करते हैं। ये तम्बाकू सेवन नहीं करने वालों को अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों तथा सहकर्मियों को तम्बाकू परित्याग के उपरांत प्रकट होने वाले लक्षणों का सामना करने में सहयोग प्रदान करना भी सीखाता है।

इस बैठक के लिए आवश्यक सामग्रियाँ:

- परित्याग लक्षणों का सामना कैसे करें, पोस्टर
- उदाहरण तथा खड़िया

बैठक के लिए आवश्यक समय :

- 30-60 मिनट



विषय-वस्तु 5 परिचर्चा के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका - परित्याग लक्षणों का सामना

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें

कृपया “परित्याग लक्षणों का सामना” का पोस्टर परिचर्चा प्रारंभ करते समय किसी महत्वपूर्ण स्थान पर रखें।

1. स्वागत (02 मिनट):

- पॉचती बैठक में शिक्षकों का स्वागत करें।
- परित्याग प्रक्रिया की समीक्षा करें।
 - I. परित्याग के अपने कारणों को जानें
 - II. परित्याग के लिए कोई दिन तय करें
 - III. सहयोग लें
 - IV. अपने दिनचर्या में परिवर्तन लायें
 - V. तम्बाकू को “ना” कहना सीखें
- बैठक के उद्देश्यों को बतायें
 - संभावित परित्याग लक्षणों का सामना करने के उपायों पर चर्चा करना।
 - यदि आप तम्बाकू का परित्याग कर रहे हों या किसी अन्य व्यक्ति को उसके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कर रहे हों तो सहयोग के महत्व को समझना।

2. संभावित परित्याग लक्षणों का सामना करने के उपायों पर चर्चा (15-25 मिनट):

पूछें “आपके विचार से तम्बाकू परित्याग के कौन-कौन से लक्षणों का अनुभव तम्बाकू परित्यागकर्ता करते हैं?”

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें

जब शिक्षक परित्याग लक्षणों को बतायें तो आप उन्हें श्यामपट पर लिखें, यदि शिक्षकों ने इन लक्षणों का नाम नहीं लिया है तो कृपया इन्हें लिखें।

परिचर्चा के बिन्दु :

- तम्बाकू सेवन करने की तीव्र इच्छा
- चिड़चिड़ापन
- कब्ज़
- शूख
- मीठा खाने की तीव्र इच्छा
- सिरदर्द
- उन परिस्थितियों का सामना करना जिनमें लोग तम्बाकू सेवन करना चाहते हों

पूछें “यदि ये लक्षण प्रकट हों तो तम्बाकू पर से अपना ध्यान हटाने के लिए आप कौन-कौन सी गतिविधियों में अपने आप को व्यस्त कर सकते हैं?”

परिचर्चा के बिन्दु :

- तम्बाकू सेवन करने की तीव्र इच्छा
 - तम्बाकू सेवन से होने वाली हानियों को याद करें
 - तम्बाकू परित्याग के लाभों के विषय में सोचें
 - 2-3 मिनट प्रतीक्षा करें, गहरी सॉस लें या टहलने जायें
 - ये याद रखें कि तम्बाकू सेवन की इच्छा रुतः समाप्त हो जाएगी
 - जब तम्बाकू चबाने की इच्छा हो तब आप अपने मुँह में टिंगंगम, लौंग या कोई ताजा फल रखें।
- चिड़विड़ापन
 - प्राणायाम करें
 - यदि जा सकते हों तो टहलने जायें
 - जब आप चिड़विड़े हों तो दूसरों को धीरज रखने को करें
- कब्जा
 - पर्याप्त मात्रा में रोटी, सब्जी और फल खायें
 - खूब पानी पीयें
 - श्रिफला का सेवन करें
- भूख
 - नियमित भोजन करें। कशी-कशी वार्षात्विक भूख को भी कुछ लोग तम्बाकू की तलब समझ बैठते हैं।
 - दो सप्ताह तक तम्बाकू मुक्त रहने के उपरांत आपके भोजन का खाद आपको बेहतर लगने लगेगा।
- मीठा खाने की इच्छा
 - फल जैसे कि केला, अमरुद, किशमिश खायें
- सिरदर्द
 - योग करें या किसी अन्य विधि से ध्यान लगायें
 - प्राणायाम करें
 - कोणा पानी से रनान करें
- उन परिस्थितियों का सामना कैसे करें जिनमें लोग तम्बाकू सेवन करने की इच्छा करते हैं।
 - इन परिस्थितियों की पहचान करें तथा समय पूर्व उन लक्षणों का सामना करने की योजना बना लें। सकारात्मक रहें, अब तक आप तम्बाकू से दूर रहें, इस पर विचार करें। इसको दिन-प्रतिदिन बनाये रखें।

3. तम्बाकू सेवन के लिए उकसाने वाली परिस्थितियों पर परिचर्चा (10 मिनट):

पूछें “वे परिस्थितियाँ क्या हैं जो किसी व्यक्ति को पुनर्सेवन को उकसाती हैं?”

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें

शिक्षाकों को समूह में होकर तम्बाकू सेवन के लिए उकसाने वाली परिस्थितियों को लिखने के लिए कहें। 5 मिनट के बाद शिक्षाकों से कहें कि वे अपने प्रतिक्रियाओं को बड़े समूह में बाँटें।

परिचर्चा के बिन्दु:

- ऐसी कई परिस्थितियाँ हैं जो तम्बाकू सेवन करने के लिए उक्सा सकती हैं। उदाहरण के लिए यदि कोई तम्बाकू परित्यागकर्ता अपने परित्याग के इस चरण में अपने किसी मित्र या सहकर्मी शिक्षक को तम्बाकू का सेवन करते हुए देखें तो वो पुरानी याद ताजा हो जायेगी और तम्बाकू सेवन का विचार पुनःप्रज्वलित हो उठेगा।
- पुनर्सेवन का एक कारण तनाव भी है। तनाव व्यक्ति को पुनर्सेवन के लिए उकसाता है।

4. तम्बाकू के स्वास्थ्यकर विकल्पों पर परिचर्चा (5-10 मिनट):

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें

परिचर्चा प्रारंभ करने से पूर्व परित्याग लक्षणों का सामना कैसे करें वाला पोर्टर लायें तथा शिक्षकों को कहें कि वे पोर्टर को ध्यान से देखें। आप उन्हें बतायें कि ये गतिविधियाँ ऐसे कुछ उदाहरण हैं जिन्हें आप तम्बाकू सेवन की तीव्र इच्छा होने पर तम्बाकू सेवन के बढ़ावे कर सकते हैं।

पूछें : तम्बाकू के वे स्वास्थ्यकर विकल्प क्या-क्या हो सकते हैं जिन्हें कोई व्यक्ति तम्बाकू का परित्याग करने के लिए या तम्बाकू सेवन करने की तीव्र इच्छा को दबाने के लिए अपना सकता है ?

परिचर्चा के बिन्दु:

- जब धूम्रपान करने या तम्बाकू चबाने की इच्छा को दबाना हो तो निम्नलिखित स्वस्थ विकल्पों को हमेशा साथ रखना चाहिए।
- लौग और डलाइची का मिश्रण
- सौफ
- काली मिर्च के कुछ ढाने
- नीबू या पुटीना के कुछ बूँद
- तम्बाकू सेवन की तीव्र इच्छा को दबाने के लिए या अपना ध्यान हटाने के लिए आप निम्न में से कुछ कर सकते हैं।
 - टहलने जायें
 - किसी मित्र या पड़ोसी के घर चाय पीने जाने के लिए उससे टेलीफोन पर बात करें।
 - पानी पीयें
 - किसी तिव्यारी से बात करें
 - अपने परिवार या बच्चों के साथ समय बितायें
 - कोई पुस्तक पढ़ें
 - योग करें या ध्यान लगायें
 - अपने ही जैसे किसी तम्बाकू परित्यागकर्ता या तम्बाकू सेवन नहीं करने वाले के पास जायें

5. परित्याग के दौरान किसी को सहयोग करना दूसरों का सहयोग लेने पर परिचर्चा (5-10 मिनट):

पूछें - तम्बाकू परित्याग के लिए इच्छुक कोई व्यक्ति अपने परिवार के सदस्यों तथा मित्रों से किस प्रकार सहयोग प्राप्त कर सकता है ?

परिचर्चा के बिन्दु:

- अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों एवं सहकर्मियों को बता दें कि आप तम्बाकू परित्याग कर रहे हैं तथा आपको उनकी मदद चाहिए ।
- आप उन्हें बतायें कि अपने परित्याग के प्रथम कुछ सप्ताह आप अपने आपे में नहीं रह सकते हैं अतः वे सहनशीलता दिखायें व सहयोग करें ।
- यदि आपका व्यवहार झक्का हो तो उन्हें क्या करना चाहिए, आप इसे बतायें ।
- आप उनसे आग्रह करें कि वे आपको तम्बाकू सेवन करने के लिए नहीं कहें तथा तम्बाकू को विद्यालय से दूर ही रखें । वे आपके पास तम्बाकू की चर्चा नहीं करें ।
- यदि आप अपने परिवार के किसी सदस्य या मित्र को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग कर रहे हों तो कृपया इस बात का ध्यान रखें कि कुछ सप्ताह तक आप अपने आपे में नहीं रह सकते हैं । आप उस व्यक्ति के मन को तम्बाकू पर से हटाने का प्रयास करें ।

6. सारांश (5 मिनट):

- जिस पर परिचर्चा किया गया उसका सारांश संक्षेप में बतायें ।
 - परित्याग लक्षण
 - इन लक्षणों का सामना करने के कई उपाय
 - तम्बाकू परित्याग के उपरांत सहयोग पर निर्भर कैसे रहें तथा औरों को सहयोग कैसे दें
- शिक्षकों को याद दिलायें कि आप हमेशा ही उनके सहयोग के लिए तैयार हैं । इस कार्यक्रम या इसमें दी गयी सूचनाओं के विषय में यदि किसी को कुछ पूछना हो या कोई संदेह हो तो वे अकेले में भी आपसे उस विषय में चर्चा कर सकते हैं । इसलिए वे कभी भी इसके विषय में उनसे मिलकर चर्चा कर सकते हैं ।

7. धन्यवाद ज्ञापन:

- शिक्षकों को उनके द्वारा दिये गये समय के लिए धन्यवाद दें । कुछ अतिरिक्त सक्रान्तक टिप्पणियाँ करें एवं बधाई दें ।
- उन्हें अगली बैठक की समय तथा तिथि की याद दिलायें ।

विषय-वस्तु ६:

तम्बाकू परित्याग को बनायें रखना तथा इसका इसका उत्सव मनाना

यह विषय-वस्तु किसी तम्बाकू सेवनकर्ता को उसके तम्बाकू परित्याग के उपरांत तम्बाकू से दूर रहने के सहयोगी कुछ सुझाव प्रदान करता है। बहुत सारे तम्बाकू सेवकों के लिए इसे छोड़े रखना काफी मुश्किल हो सकता है। बहुत लोग, जो पहले भी एक-दो बार तम्बाकू छोड़ने की कोशिश कर चुके हैं, वो इसे हमेशा के लिए बरकरार रखने में सक्षम हैं। परंतु यदि वो कोशिश करने के बावजूद असफल रहे हों तो भी कोई बात नहीं। ये तम्बाकू छोड़ने की पूरी प्रक्रिया का एक सामान्य भाग है। तबाव, ऊबात्पन 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 छोड़े रखने के लिए सबसे पहले, चाहे वो किसी का परिवार, स्वास्थ्य या आर्थिक कारण ही वहों न हो, यही कारण इसे छोड़ने की प्रेरणा बनेंगे तथा तम्बाकू की चाहत के विरुद्ध भी मददगार सिद्ध होंगे, तिथेष्वतः जब परिवार का कोई सदस्य या कोई मित्र इसे लेने की 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 सुझाव 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।
- प्रतिदिन, किसी एक समय को निर्धारित कर लें, हर दिन से निकाला जानेवाला ये छोटा-सा समय, जिसमें आप तम्बाकू से दूर रहेंगे, आपको तम्बाकू मुक्त होने के उद्देश्य के और पास लाता जायेगा।
- वो चीजें करें जिनमें तम्बाकू सम्मिलित न हों उदाहरण के लिए, जब तम्बाकू सेवन की चाहत हो, तब किताब पढ़ें, संगीत सुनें या योगा 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 ना कहना सीखें।

तम्बाकू परित्यागकर्ताओं के लिए खयं को तम्बाकू से दूर रहने के लिए पुरस्कृत करना महत्वपूर्ण है। वैसे लोग जिन्होंने अन्य व्यक्तियों को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग किया है। वे उनके साथ उत्सव मना सकते हैं।



अनुसंधित समय सीमा:

समय	की जाने वाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)
सप्ताह - 11 (23 अक्टूबर से 29 अक्टूबर तक)	<p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल</p> <ul style="list-style-type: none"> • तम्बाकू नीति कार्यदल के साथ तीसरी बैठक करें। “परिषिष्ठ Q” में दी गई मार्गदर्शन पुस्तिका का उपयोग कर इसकी तैयारी करें। इस बैठक को संचालित करने से पूर्व “परिषिष्ठ N” (पड़ताल सूची) को पढ़ लें। <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस सप्ताह कोई कार्यक्रम नहीं है। <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हों अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हों तो कृपया उन्हें, “व्यसन छोड़ो” छस्तपुस्तिका दें। • यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें परामर्श के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षक के पास भेजें या किसी नजदीक के संसाधन केन्द्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हों। <p>IV. पोस्टर या दीवार चित्रलेखन</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस सप्ताह कोई पोस्टर नहीं लगाना है।



समय	की जाने वाली गतिविधियाँ (कार्यक्रम के तत्व के अनुसार)
सप्ताह - 12 (30 अक्टूबर से 05 नवम्बर तक)	<p>I. तम्बाकू नीति कार्यदल</p> <ul style="list-style-type: none"> अपने विद्यालय की सफलता का उत्सव मनायें। उत्सव किस प्रकार मनाया जाय इसके लिए “परिशिष्ट A” में कुछ सुझाव दिये गये हैं। कृपया उन्हें पढ़ लें। <p>II. शिक्षकों के बीच समूह परिचर्चा</p> <ul style="list-style-type: none"> शिक्षकों के बीच छठी समूह परिचर्चा का आयोजन करें। छठी परिचर्चा का संचालन करने के लिए (“परिशिष्ट Q”) में ढी गयी विषय-वर्तु-6 परिचर्चा मार्गदर्शक पुस्तिका देखें। परिचर्चा को संचालित करने के पूर्व कृपया (“परिशिष्ट C”) तथा पड़ताल सूची (“परिशिष्ट B”) देखें। <p>III. शिक्षकों को तम्बाकू परित्याग में सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> यदि कोई शिक्षक तम्बाकू परित्याग करना चाहते हों अथवा किसी अन्य व्यक्ति को तम्बाकू परित्याग में सहयोग करना चाहते हों तो कृपया उन्हें, “त्यसन छोड़ो” हस्तपुस्तिका दें। यदि कोई शिक्षक तम्बाकू का परित्याग करना चाहते हों तो उन्हें परामर्श के लिए रवारश्य प्रशिक्षक के पास भेजें या किसी नजदीक के संसाधन केंद्र तक भेजें जहाँ से अतिरिक्त सहायता प्राप्त कर सकते हों। <p>IV. पोस्टर या दीवार चित्रलेखन</p> <ul style="list-style-type: none"> “तम्बाकू मुक्त होने पर परिवार उत्सव मनाना” वाला पोस्टर दिखायें।

तम्बाकू नीति कार्यदल की तीसरी बैठक के लिए मार्गदर्शन

इस बैठक का उद्देश्य है :

- विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करने का उपकरण (परिशिष्ट - J) का उपयोग करते हुए विद्यालय में नई तम्बाकू नियंत्रण नीति के लागू होने के उपरांत आये परिवर्तनों का निरीक्षण करना ।

इस बैठक के लिए आवश्यक सामग्रियाँ:

- तम्बाकू नीति कार्यदल की तीसरी बैठक के लिए वार्तालाप के बिन्दु (जीचे दिया गया है)
- विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करने वाले उपकरण की एक साफ प्रति (परिशिष्ट - J) ।
- विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करनेवाले उपकरण की दो पूर्ण प्रतियाँ (परिशिष्ट-J) एक प्राथमिक निरीक्षण की प्रति तथा दूसरी सातवी सप्ताह में पूरी की गई निरीक्षण की एक प्रति ।

इस बैठक के लिए संभावित समय:

- 30-45 मिनट

तम्बाकू नीति कार्यदल के दूसरे बैठक के लिए वार्तालाप के बिन्दु:

- समूह के सदस्यों का बैठक में खागत करें ।
 - बैठक के उद्देश्यों को बतायें
 - विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों का निरीक्षण करने का उपकरण (परिषिष्ट - J) का उपयोग करते हुए विद्यालय में नई तम्बाकू नीति के लागू होने के उपरांत आये परिवर्तनों का निरीक्षण करें ।
 - परिषिष्ट J में दिये गये उपकरण के सहयोग से विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन के प्रत्यक्ष चिह्नों को जिन्हें आपने प्रथम तथा द्वितीय निरीक्षण के दौरान भरा था, उनकी तुलना तीसरे निरीक्षण से करें ।
 - विद्यालय परिसर में टहलते हुए निरीक्षण उपकरण को पूरा करें ।
 - जब से आपने विद्यालय में नई तम्बाकू नियंत्रण नीति को बढ़ावा देना प्रारंभ किया है, उसके बाद विद्यालय परिसर में आये कुछ परिवर्तनों पर बातचीत करें । यदि आपको बहुत परिवर्तन दिखाई नहीं पड़ता है तो आप विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति को लागू करने और उसको बढ़ावा देने के किसी और तरीका पर चर्चा करें । याद रखें, यदि आपको बहुत अधिक परिवर्तन दिखाई नहीं देता है तो हो सकता है कि विद्यालय परिसर का उपयोग अन्य लोगों ने किया हो । चर्चा करें कि यह कारण है या नहीं ।
 - इस उपकरण की पहले तथा दूसरे महीने में भ्रे हुये उपकरण के साथ तुलना करें ।
 - यदी आपको तम्बाकू सेवन के कम चिह्न दिखाई देते हैं तो आप सोचें कि आप इस विद्यालय की सफलता का जश्न कैसे मना सकते हैं ? इसमें कुछ निम्न तरीके आप अपना सकते हैं ।
 - विद्यार्थियों द्वारा “तम्बाकू मुवत” तरलों को लिए परेड करवाना
 - विद्यालय की प्रातःकालीन सभा में उसकी घोषणा
 - नीती के सफलता में सहभागी सारे लोगों को धन्यवाद देना
 - अन्य विचार ?

अग्रणी शिक्षक घ्यान टैं

इस उपकरण को पूरा करने के उपरांत आप इसे किसी ऐसे स्थान पर बांदर में रख दें जहाँ से दूसरे विद्यालयकर्मी संपूर्ण कार्यक्रम के दौरान इसे संदर्भ के लिए सरलता से प्राप्त कर सकें।

विषय-वस्तु 6 पर परिचर्चा के लिए मार्गदर्शन

(तम्बाकू परित्याग को बनायें रखना तथा इसका इसका उत्सव मनाना)

विषय-वस्तु - 6 का अवलोकन :

इस विषय-वस्तु में तम्बाकू मुक्त रहने के कुछ उपाय सुझाये गये हैं। अधिकतर तम्बाकू सेवनकर्ताओं के लिए तम्बाकू मुक्त रहना कठिन होता है। पूर्ण रूप से तम्बाकू मुक्त होने के पहले बहुत सारे तम्बाकू सेवनकर्ता कई बार तम्बाकू परित्याग का प्रयास करते हैं। यदि किसी ने पूर्व में भी तम्बाकू परित्याग का प्रयास किया है और असफल रहे हैं तो भी कोई बात नहीं। यह तम्बाकू परित्याग प्रक्रिया का एक सामान्य अंग है। तनाव, बोरियत एवं तम्बाकू परित्याग लक्षण कई बार व्यक्ति को पुनर्सेवन के लिए विवश कर देते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि पिछले अनुभव से सीखा जाय तथा तम्बाकू मुक्त रहने का प्रयास किया जाय।

तम्बाकू छोड़े रखने के लिए सबसे पहले, चाहे वो किसी का परिवार, खास्त्या या आर्थिक कारण ही वयों न हो, यही कारण इसे छोड़ने की प्रेरणा बनेगे तथा तम्बाकू की चाहत के विरुद्ध भी मददगार सिद्ध होंगे, विशेषतः जब परिवार का कोई सदर्या या कोई मित्र इसे लेने की 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 सुझाव 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।
- प्रतिदिन, किसी एक समय को निर्धारित कर लें, हर दिन से निकाला जानेवाला ये छोटा-सा समय, जिसमें आप तम्बाकू से दूर रहेंगे, आपको तम्बाकू मुक्त होने के उद्देश्य के और पास लाता जायेगा।
- वो चीजें करें जिनमें तम्बाकू सम्मिलित न हों उदाहरण के लिए, जब तम्बाकू सेवन की चाहत हो, तब किताब पढ़ें, संगीत सुनें या योगा 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 सदर्यों तथा सहकर्मियों को ना कहना सीखें।

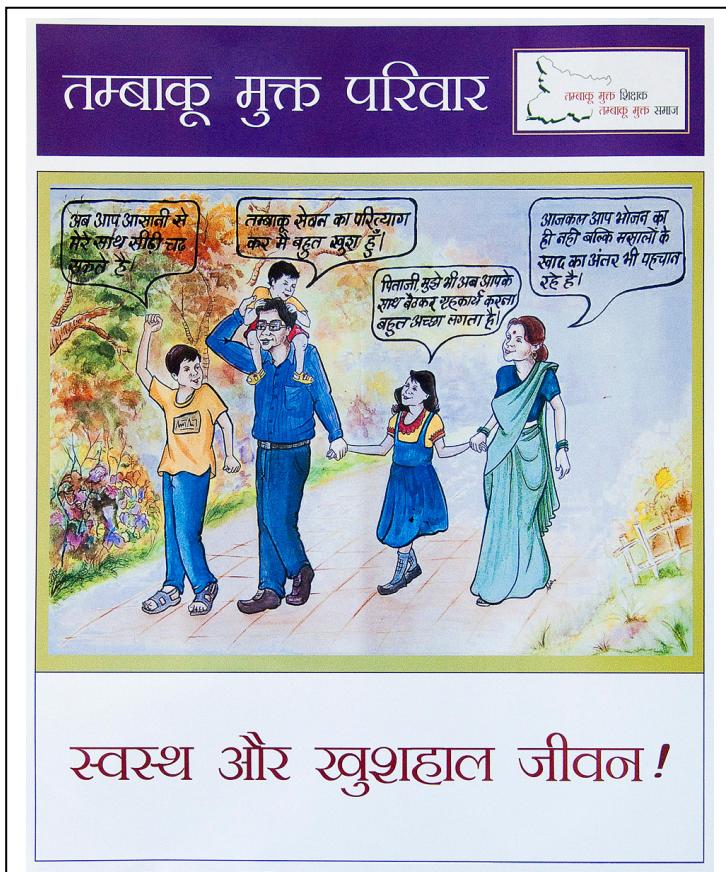
तम्बाकू परित्यागकर्ताओं के लिए खरां को तम्बाकू से दूर रहने के लिए पुरस्कृत करना महत्वपूर्ण है। वैसे लोग जिन्होंने अन्य व्यक्तियों को उनके तम्बाकू परित्याग में सहयोग किया है वे उनके साथ उत्सव मना सकते हैं।

इस बैठक के लिए आवश्यक सामग्रियाँ :

- “तम्बाकू को ना कैसे कहें” का पोस्टर
- “तम्बाकू कैसे छोड़े” पुरितका
- हस्तपुरितका-6 सफल परित्यागकर्ताओं की कहानियाँ

इस बैठक के लिए आवश्यक समय :

- 30-60 मिनट



विषय-कस्तु 6 परिचर्चा के लिए मार्गदर्शक पुस्तिका - तम्बाकू परित्याग को बनायें रखना तथा इसका इसका उत्सव मनाना

अग्रणी शिक्षक ध्यान दे

“ तम्बाकू मुक्त होने पर परिवार उत्सव मनाने ” का पोर्टर किसी महत्वपूर्ण स्थान पर लगा दें । परिचर्चा के दौरान इस पोर्टर को दिखायें ।

1. स्वागत (2 मिनट):

- अंतिम परिचर्चा में सभी शिक्षकों का स्वागत करें
- इस बैठक के उद्देश्यों को बतायें:
 - तम्बाकू मुक्त रहने के उपायों पर चर्चा
 - सफल तम्बाकू परित्यागकर्ताओं की कहानियाँ सुनना
 - तम्बाकू को 'ना' कहने का अभ्यास करना

2. तम्बाकू परित्याग के विषय में व्यक्तिगत अनुभवों पर परिचर्चा (15-20 मिनट):

पूछें : “आपके अपने तम्बाकू परित्याग या अपने जिनकी सहायता की उनके परित्याग में कौन सी बात सबसे अधिक सहायक रही ?”

पूछें : “क्या आपको या आपने जिसे मदद किया उसे दुबारा तम्बाकू सेवन करने की इच्छा हुई ? जब आपको या आपने जिसकी मदद की उसे तम्बाकू सेवन करने की इच्छा हुई तो आपके या उनके जीवन में क्या चल रहा था ?”

पूछें : “आपको या आपने जिसकी सहायता की उसने तम्बाकू सेवन के इच्छाओं को कैसे दबाया ? आपको या आपने जिसकी सहायता की उसके लिए क्या उपयोगी रहा ? आपको या दूसरों के लिए क्या उपयोगी नहीं रहा ?”

परिचर्चा के बिन्दु :

- यदि आपको पुनः तम्बाकू सेवन की इच्छा हो रही हो तो सबसे पहले आप तम्बाकू परित्याग के अपने कारणों पर विचार करें तथा तम्बाकू परित्याग तथा उससे होनेवाले लाभों के विषय में सोचें ।
- तम्बाकू सेवन करने की इच्छा के कारणों का पता लगायें । तम्बाकू परित्याग के उपरांत प्रकट होने वाले लक्षणों का सामना करने की जो रणनीतियाँ बताई गई हैं उसका उपयोग करें ।
- एक-एक दिन तम्बाकू रहित व्यतीत करने पर ध्यान केन्द्रित करें । आप जो एक-एक दिन तम्बाकू रहित होकर बिताते हैं वो तम्बाकू परित्याग में अपने आपको नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभाता है ।
- तम्बाकू से दूर रहने के अपनी छोटी-छोटी सफलताओं का उत्सव मनायें । उदाहरण के लिए थोड़ी देर के लिए काम छोड़कर आराम करें ।
- तम्बाकू परित्याग के फलस्वरूप आपने जो पैसा बचाया है उस पैसे से फल खरीदें या जैसी इच्छा वैसे खर्च करें । कुछ शिक्षक प्रत्येक दिन मंटिर जाते हैं तथा तम्बाकू परित्याग के कारण जो पैसा बचता है उससे प्रसाद खरीदते हैं ।
- वैसे सभी लोग जो तम्बाकू का सेवन करते हों तथा वैसी सभी परिस्थितियाँ जो आपको तम्बाकू सेवन करने के लिए प्रोत्साहित करती हो से बचें ।

- वैसी आदतें डालें या काम करें जिनमें तम्बाकू का सेवन शामिल नहीं हो ।
- अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों तथा सहकर्मियों से सहयोग माँगे ।

3. पुनर्सेवन से बचने तथा यदि पुनर्सेवन हो जाय तो उस परिस्थिति का सामना कैसे करें पर परिचर्चा (10 मिनट):

पूछें: “आपके विचार में तम्बाकू परित्याग का प्रयास करने वाला पुनर्सेवन से कैसे बच सकता है ?”

परिचर्चा के बिन्दु:

- यदि आप दो सप्ताह तम्बाकू मुक्त रह गये हों तो आपने सबसे कठिन सप्ताह बिता दिया । उसी रणनीति पर बने रहें जिसने आपको बीते कुछ सप्ताहों में सफलता दिलाई ।
- उन परिस्थितियों पर पहले से ही विचार कर लें जो आपको निकोटीन के पुनर्सेवन के लिए प्रलोभित कर सकती हैं ।
- यदि आप तनाव में हैं तो यह सोचें कि तम्बाकू आपके तनाव को दूर करने में कोई सहायता नहीं करता । किसी ऐसे कार्यकलाप को करें जिससे आपका मन बहल जाय ।
- तम्बाकू परित्याग के फलस्वरूप जो पैसा आपने बचाया है उसे एक शीशे के मर्तबान में रखें । जब आपको तम्बाकू सेवन करने की इच्छा हो तो उस बचाये गये पैसे के तिक्का में सोचें तथा विचार करें कि आपको उस पैसे को कैसे खर्च करना है ।

पूछें: “यदि आपने पुनर्सेवन कर ही लिया है तो करें ?”

परिचर्चा के बिन्दु:

- कुछ लोगों के लिए पुनर्सेवन परिवर्तन के प्रक्रिया का एक हिस्सा है । तनाव, बोरियत, कुछ सामाजिक परिवेश, जीवन की समस्याएँ तथा परित्याग लक्षण व्यक्ति को पुनर्सेवन के लिए प्रोत्साहित करते हैं ।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिले जिसने पुनर्सेवन किया है तो
 - उसे सहयोग दें
 - उनसे धृणा नहीं करें
 - निराशा नहीं दिखायें बल्कि उन्हें तम्बाकू परित्याग के उनके प्रयास को बनाये रखने के लिए प्रोत्साहित करें ।

4. अपने तम्बाकू परित्याग के प्रयास के दौरान तम्बाकू को ना कैसे कहें पर परिचर्चा (15-20 मिनट):

अगणी शिक्षक ध्यान दें :

शिक्षकों को तीन-तीन के छोटे समूह में बैंट जाने को कहें यदि विद्यालय में शिक्षकों की संख्या पंद्रह से अधिक हो । प्रत्येक समूह को एक दृश्य दें तथा उनसे पूछें कि वे इस परिस्थिति का सामना कैसे करेंगे । प्रत्येक समूह को हल ढूँढ़ने के लिए दस मिनट का समय दें तथा अपने हल को बड़े समूह के सदस्यों को बतलाने के लिए भी दस मिनट का समय दें ।

दृश्य 1

दोपहर के मध्यावकाश के बाद आप शिक्षक बैठक कक्ष में अपने कुर्सी पर बैठे हैं तभी आपके एक वरिष्ठ सहकर्मी शिक्षक आते हैं और आपको खैनी सेवन करने के लिए कहते हैं। आप अपने वरिष्ठ शिक्षक के आग्रह को कैसे ठुकरायेंगे।

दृश्य 2

आप अपने एक मित्र के घर बैठकर टेलीविजन पर सिनेमा देख रहे हैं। उसी समय आपका वह मित्र धूम्रपान करने लगता है। आपका वह मित्र आपको भी एक सिगरेट देता है तथा आपसे धूम्रपान का आग्रह करता है। वह आपसे कहता है कि एक सिगरेट पीने से कोई हानि नहीं होता है। आप अपने उस मित्र को यह कैसे बतायेंगे कि आपने अपने हित के लिए धूम्रपान का परित्याग कर दिया है?

दृश्य 3

आपके एक संबंधी कुछ दिनों के लिए आपके यहाँ आये हैं। वह दोपहर तथा रात के भोजन के उपरांत पान खाते हैं तथा आपके लिए भी पान लगाते हैं। आपके तम्बाकू परित्याग का वो उपहास करते हैं। आप अपने संबंधी की आवनाओं को आहत किये बिना उस परिस्थिति का सामना कैसे करेंगे और उनके आग्रह को कैसे ठुकरायेंगे?

परिचर्चा के बिन्दु

- अन्य व्यक्तियों के द्वारा तम्बाकू सेवन के आग्रह को ठुकराना तम्बाकू परित्याग का एक अंग है। आप सभी ने कई विनम्र परंतु सश्वत उपाय बताया है। जिसके सहयोग से हमलोग तम्बाकू सेवन के आग्रह को ठुकरा सकते हैं। आप सब को इस विषय पर अपने विचार बॉटने के लिए धन्यवाद।

5. सफल परित्यागकर्ताओं की कहानियाँ (10 मिनट):

अग्रणी शिक्षक ध्यान दें

शिक्षकों में वितरित करें हस्तपुरितका 6 - सफल तम्बाकू परित्यागकर्ताओं की कहानियाँ।

परिचर्चा के बिन्दु

- आप में से कई लोगों ने सफलतापूर्वक तम्बाकू का परित्याग किया है तथा कई अन्य लोग ऐसे हैं जो कई दूसरे सफल परित्यागकर्ताओं को जानते हैं।
 - मैं आप सभी को अपने प्रयास या अपने परिवार के किसी सदस्य या मित्र के तम्बाकू परित्याग के प्रयास से जुड़ी किसी कहानी को कहने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ।
- अपने-अपने तम्बाकू परित्याग के कारणों तथा उनमें आनेवाली बाधाओं के विषय में कुछ बतायें।

6. विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति पर परिचर्चा :

पूछें: “नई तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने के उपरांत अपने विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन से संबंधित क्या बदलाव आया है ?“

परिचर्चा के बिन्दु :

- विद्यालय तम्बाकू नियंत्रण नीति लागू होने के उपरांत विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन की प्रत्यक्षा चिह्नों जैसे पान के थूकने के निशान, सिगरेट के अधजले टुकड़े या खाली डिब्बा, गुटका के खाली डिब्बे आदि कम दिखाई देते हैं ।

7. अपनी सफलता पर उत्सव मनाने पर परिचर्चा (10 मिनट):

पूछें : “हम अपनी या हमने जिसकी सहायता की उसकी सफलता का उत्सव किस प्रकार मना सकते हैं ?“

परिचर्चा के बिन्दु :

- यदि आपने तीन सप्ताह तक तम्बाकू का सफलतापूर्वक परित्याग कर लिया है तो आप अपने सहयोगी दल के साथ इसका उत्सव मनायें । आप तम्बाकू परित्याग के फलस्वरूप जो धन बचाकर मर्तवान में रखें हैं उसका उपयोग उत्सव मनाने में कर सकते हैं ।
- एक माह पूरा करें तथा तम्बाकू सेवन नहीं करने के अपनी निश्चय को दुर्घायें ।
- तम्बाकू परित्याग के इच्छुक किसी और व्यक्ति को सहयोग करने का प्रस्ताव दें ।
- प्रत्येक माह अपने निश्चय को दुर्घायें ।
- आप अपने आप से प्रतिज्ञा करें कि आप जीवन में कभी भी तम्बाकू के किसी भी प्रारूप का सेवन नहीं करेंगे ।
- किसी दंत विकित्सक से अपने ढाँतों की सफाई करा लें तथा तम्बाकू के सभी ढाँगों को साफ करा दें ।
- प्रयास करें कि एक बार भी पुनर्सेवन नहीं हो । परंतु यदि हो ही गया हो तो भी तुरंत अपनी तम्बाकू परित्याग के निश्चय पर आ जायें । इस गलती पर हतोत्साहित नहीं हों । जो भी तम्बाकू बचा हो उसे फेंक दें ।

8. सारांश (5 मिनट):

- चर्चा की गई बातों का संक्षिप्त में सारांश बतायें ।
 - कई लोगों को सफलतापूर्वक तम्बाकू परित्याग करने में एक बार से अधिक प्रयास करना पड़ा तथा तम्बाकू पुनर्सेवन की इच्छा को रोकना एक कठिन चुनौती प्रतीत हुई ।
 - सभी व्यक्तियों में भिन्न-भिन्न परित्याग लक्षण दिखाई देते हैं तथा उसका सामना वे अलग-अलग ढंग से करते हैं । सभी व्यक्तियों को अलग-अलग बातें तम्बाकू सेवन के लिए प्रलोभित करती हैं । वे इसका सामना भी अपने ही ढंग से करते हैं ।
 - पुनर्सेवन तम्बाकू परित्याग के प्रक्रिया का एक अंग है । हमें खवां के प्रति तथा किसी अन्य पुनर्सेवन करने वाले के प्रति दयावान होने की आवश्यकता है ।

9. धन्यवाद:

- शिक्षकों को उनके दिये गये समय के लिए धन्यवाद दें । बधाई दें तथा कुछ अतिरिक्त सकारात्मक टिप्पणियाँ करें ।
- तम्बाकू मुक्त शिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम के समापन का उत्सव मनायें

हस्तपुस्तिका 6: सफल परित्यागकर्ताओं की सत्त्वी कठनियाँ

कठनी – एक

मैं तीस वर्षीय सुधीर कुमार हूँ। मैंने अपना बचपन गाँव में बिताया है। मैंने बचपन से ही अपने पिताजी एवं बड़े भाई को तम्बाकू का सेवन करते देख रहा था। इसलिए मुझे तम्बाकू से छेष नहीं था। मेरे तम्बाकू सेवन को न तो मेरे पिताजी और ना ही मेरे बड़े भाई ने विरोध किया। 15 वर्ष की उम्र में मैं बिना तम्बाकू वाला पान चबाने का आदि हो गया तथा एक वर्ष बाद तम्बाकू वाला पान भी चबाना प्रारंभ कर दिया। मैं दिन भर में 7-8 बार खैनी खाने का भी आदि हो गया। मैं सुबह की शौक से पहले खैनी खाता था। मैंने अपना दौँत काला और गंदा कर लिया था।

22 वर्ष की आयु में मेरी शादी हो गयी। मेरी पत्नी हमेशा मेरे तम्बाकू के लत की निंदा करती थी। कई बार वो मेरे (खौटी) खैनी रखने के डब्बा को फेंकी थी, फिर भी मैं तम्बाकू नहीं छोड़ सका। मेरे पत्नी के भाई सुबह 10 बजे से शाम 7 बजे तक अपने ऑफिस में काम करते हैं, और ऑफिस से आने के बाद अपने बच्चों को पढ़ते हैं। वो मुझसे 8 से 10 साल बड़े हैं और अभी भी उनका स्वास्थ्य काफी अच्छा है तथा मुझसे कम उम्र के जान पड़ते हैं। हम दोनों एक ही प्रकार का शोजन करते हैं। केवल एक ही अंतर है कि वे तम्बाकू का सेवन नहीं करते हैं।

मैं पिछले दो वर्षों से पेट में गैस की समस्या का कष्ट झेल रहा था। मुझे पाचन शक्ति की भी समस्या थी। कुछ दवाइयाँ लेने के बाद मुझे थोड़ी सी राहत मिली तो मैंने नजदीक चिकित्सक से सम्पर्क किया। ये समस्या अगे दुबारा भी हुआ लेकिन इस बार मैंने इसे नजरअंदाज कर दिया। सन् 2005 में बाबा रामदेव (योग गुरु) पटना में थे और मुझे उनका योग शिविर में शामिल होने का मौका मिला था। मैं रामदेव बाबा को देखने आया। वे काफी जवान तथा स्वरथ दिख रहे थे।

मैंने योगा का प्रशिक्षण लिया। मैंने सोचा यह मुझे आराम दे सकता है तथा मैं जवान और ऊर्जावान दिख सकता हूँ। उनके शिविर में डॉक्टर (चिकित्सक) ने मुझे स्वरथ आहार लेने, खूब पानी पीने तथा निरंतर योगा करने का सलाह दिया। चिकित्सक ने मुझे तम्बाकू सेवन के खिलाफ चेतावनी दी। उन्होंने कहा कि अगर मैं तम्बाकू नहीं छोड़ता तो मेरी मौत समयपूर्व हो सकती है। तम्बाकू सेवन से समयपूर्व बूढ़ा दिख़ूँगा। उस दिन से मैं तम्बाकू सेवन छोड़ने का निर्णय ले लिया। मैंने इसे कुछ दिनों के लिये त्याग दिया लेकिन पुनः पुराने मित्रों के साथ बैठने पर मैंने पान खाना शुरू कर दिया।

एक दिन अचानक मेरे पेट में तीव्र पीड़ा हुयी और मुझे अस्पताल में भर्ती करा दिया गया । मेरी पत्नी, बहन तथा बहनोई ने मुझे तम्बाकू छोड़ने के लिये प्रेरित किया तथा इसके लिये उन्होंने एक बड़ा नैतिक सहयोग प्रदान किया । अस्पताल में मैंने तम्बाकू सेवन छोड़ने का निर्णय लिया तथा फिर मैंने कभी श्री पान-जर्दा का सेवन नहीं किया ।

कठनी – दो

51 वर्षीय श्री उमेश सिंह को लम्बे समय से सिगरेट पीने की आदत थी । वे नित्यप्रति घर में होने वाले दैनिक सार्वजनिक खर्च की डायरी लिखने के आदि थे । वे सिर्फ अपने परिवार में ही नहीं बल्कि सारे समाज में काफी लोकप्रिय हैं । उनके धूम्रपान पर किसी को कोई आपत्ति नहीं थी । एक दिन गर्मी की शाम में सभी सदस्य प्रांगण में आराम कर रहे थे । श्री सिंह अपनी डायरी लिखने में व्यस्त थे । श्रीष्ण गर्मी तथा लगातार बढ़ती मौसूल से श्री सिंह तनावग्रस्त थे, और उन्होंने अपनी दस वर्षीय पोते (बबलू) को बुलाकर सिगरेट लाने को कहा । बबलू अपने दादा श्री सिंह से बहुत धुला मिला है और वे दोनों एक दूसरे को बहुत प्यार करते हैं । कुछ दिनों से बबलू के चॉकलेट तथा मिठाई खरीदने की मँग को आर्थिक आधार पर लगातार ठुकराया जा रहा था, उसे बताया गया था कि चॉकलेट खाना स्वास्थ्य के लिये अच्छा नहीं है, तथा यह दाँत और मसूड़ों को विशेष रूप से छानि पहुँचाता है । बबलू को अपने दादा को एक अच्छा सबक सिखाने का उचित अवसर मिल गया । तत्काल ही उसने अपने दादा से पूछा कि वहा वे प्रतिदिन धूम्रपान पर आनेवाले अपने खर्च को अपनी डायरी में लिखते हैं, तथा वहा ये सिगरेट उनके स्वास्थ्य के लिये अच्छा है । सभी उपस्थित लोग बबलू के इस प्रश्न पर हतप्रश्न थे, उसने आगे कहा कि यदि चॉकलेट और मिठाईयाँ मौसूली हैं, और स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं तो सिगरेट का धूम्रपान भी मौसूली है, और स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है । जब उसे चॉकलेट नहीं दिया जा रहा है तो वह दादा को सिगरेट पीने में भी कोई मदद नहीं करेगा । इस बात को सुनकर श्री सिंह आपे से बाहर हो गये और उन्होंने अपने सबसे प्रिय पोते को थप्पड़ मार दिया । इस थप्पड़ ने घर में तूफान खड़ा कर दिया और श्री सिंह ने पहली बार अपनी हार खीकार की और माना कि वे गलत और अन्याय पर थे । उन्होंने बबलू को गोद में उठा लिया एवं फफक कर रो पड़े । उन्होंने अपना हाथ उसके सिर पर रखा तथा प्रतीज्ञा लिया कि वे श्रीष्ण में कभी सिगरेट नहीं पीयेंगे । इस घटना के बाद उन्होंने कभी सिगरेट को हाथ तक नहीं लगाया ।

कहानी – तीन

सर्टी के आधी रात की बात है । मेरे ममेरे भाई ने मुझे टेलिफोन किया । उसने बताया कि मेरे मामा को कैसर है । यह सुनकर मैं हतप्रभ रह गया और मेरे मुँह से बोल नहीं पुटे । हमदोनों बहुत मित्रवत हैं परन्तु पिछले कुछ महीनों से मिलने का अवसर नहीं प्राप्त हो सका था । मेरे भाई ने मुझे बताया कि जॉह के उपरांत मामजी को कैसर होने की पुष्टी कर दी गयी थी, तथा उन्हें महातीर कैसर संस्थान, पटना में भर्ती करा दिया गया था । जहाँ उनका ऑफरेशन प्रातः काल ही होना था । मुम्बई के प्रारब्धात कैसर सर्जन श्री गोयल इस काम के लिये बुलाये गये थे । वे इस प्रकार के शल्य किया में कुशल हैं ।

टेलिफोन सुनने के बाद मैं यो नहीं सका । उनका निर्दोष तथा निश्चल चेहरा बार-बार मेरे ऊँचों के सामने आ जाता था । वे अपने स्वास्थ्य के प्रति बहुत जागरूक रहते थे, तथा उन्होंने कभी भी शराब आदि का सेवन नहीं किया । वे हमेशा ही स्वास्थ्य को प्राथमिकता देते थे, बस उन्हें बीस सालों से जर्दायुवत पान खाने की आदत थी । वे रात में भी पान मुँह में रखते थे ।

अगले सुबह जब मैं अरपताल पहुँचा और उन्हें उनके वार्ड में देखा तो मैं डर गया । उनके चेहरे के दाढ़ीने तरफ एक बंद गोली के आकार का लाल रंग का ट्यूमर था । जब उन्होंने मुझे देखा तो उनकी जुवान तो कुछ नहीं कह सके परंतु ऊँचों से निरंतर गिरते ऊँसुओं ने मुझसे बहुत कुछ कह दिया ।

सच्चाई तो यह है कि मैं भी बचपन से ही सिगरेट पीता रहा हूँ, एक बार मेरी माँ ने मुझे सिगरेट पीते हुये देख लिया तथा मुझे उससे वादा करना पड़ा कि मैं अतिष्य में कभी सिगरेट नहीं पीऊँगा, परंतु मैं अपने वाटे पर कायम नहीं रह सका तथा यहाँ तक की एक दिन के लिये भी मैंने धूम्रपान नहीं छोड़ा । लेकिन जब मैंने अपने मामा को देखा तो मैंने मध्यसूस किया कि मुझे इसी क्षण तम्बाकू छोड़ने में सफल रहा । धूम्रपान परित्याग के बाद मुझे ऐसा अनुभव हुआ कि मैंने सिगरेट छोड़कर न सिर्फ अपना बलिक पूरे परिवार का एक बड़ा हित किया है ।

प्रारंभ में यह बहुत कठिन लगा, परन्तु जब भी मुझे सिगरेट पीने की इच्छा होती, मेरे कैसर पीड़ित मामा का चेहरा मेरे नजर के सामने आ जाता और मुझे तम्बाकू से दूर रखता । अन्ततः मैं धूम्रपान छोड़ने में सफल रहा । धूम्रपान परित्याग के बाद मुझे ऐसा अनुभव हुआ कि मैंने सिगरेट छोड़कर न सिर्फ अपना बलिक पूरे परिवार का एक बड़ा हित किया है ।

कठनी – चार

49 वर्षीय श्री जयराम चौधरी द्वारका हाईस्कूल मंडिरी, पटना, बिहार में आदेशपाल है। उनकी त्रासद कथा हृदयविहीन आदमी को भी झकझोर देती है। बाल्यकाल में श्री जयराम जी को अपने पिताजी के साथ गुवाहाटी जाना पड़ा जहाँ इनके पिताजी को रोजी-रोटी प्राप्त होने के आशा में गये थे। प्रातःकाल ही इनके पिताजी इन्हें अकेले घर पर छोड़कर जीविका की तलाश में निकल पड़ते थे। बालक जयराम दिनभर अकेले घर में रोते रहते थे। इनके गरीब पिता इन्हें ढाँत साफ करने के लिये कोयला तथा तम्बाकू का मिश्रण दिया करते थे। बाट में कई अन्य तम्बाकू उत्पाद श्री जयराम के जीवन के अभिन्न अंग बन गये। मात्र चौथी कक्षा का जयराम कई तम्बाकू के आदत ने उसे कई बार गंभीर रूप से बीमार कर दिया। इन्होंने तम्बाकू सेवन छोड़ने की कई बार जबरदस्त प्रयास किया और कुछ समय तक तम्बाकू से दूर भी रहे परंतु वैज्ञानिक ज्ञान और कौशल के अभाव में पुनर्सेवन से बच नहीं सके। परंतु तम्बाकू छोड़ने की मजबूत इच्छा इनके पास थी।

अपने विद्यालय के तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम में इन्होंने तम्बाकू सेवन के हानिकारक प्रभावों के बारे में सुना। अपने बीमारी के लक्षणों को तम्बाकू सेवन से होनेवाले लक्षणों के समान होना यह सिद्ध करता था कि ये बीमारियाँ इन्हें तम्बाकू सेवन के कारण ही हैं। विद्यालय में चल रहे तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम के कारण ये विद्यालय परिसर में तम्बाकू सेवन नहीं कर सकते थे। इस दरम्यान इन्होंने अनुभव किया कि योजनाबद्ध तरीके से तम्बाकू परित्याग किया जा सकता है। तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम के एक परामर्शदाता से इन्होंने तम्बाकू परित्याग के लिये कुछ सुझाव माँगे। बाट में यह एक चिकित्सक से मिलने तथा उनके द्वारा दिये गये सलाहों का पालन किया। छ: माह के प्रयास के बाद ये सभी प्रकार के तम्बाकू उत्पादों के परित्याग में सफल रहे। अब पुरे विद्यालय में इनका उदाहरण दिया जाता है। अब पुरा विद्यालय परिवार इनके सुखद सफलता पर गर्व का अनुभव करता है। अब वे लोग एक ऐसे आदमी जिसके पास दृढ़ इच्छाशक्ति है, के साथ काम करके खुशी महसूस करते हैं।

कठनी – पाँच

50 वर्षीय अखिलेश कुमार सिंह पट्टना के एक सरकारी विद्यालय में शिक्षक हैं। ये पिछले तीस वर्षों से तम्बाकू का सेवन कर रहे हैं। वे कहते हैं कि सन् 1978 में B.A की परीक्षा के तैयारी के लिये वे विश्वविद्यालय के छात्रावास में ही रह रहे थे। दिन के समय छात्रावास का वातावरण पठन-पाठन के बोझ नहीं होता था, रात में 11 बजे के बाद जीट आने लगती थी। इस समस्या का सामना करने के लिये कुछ मित्रों ने इन्हें खैनी खाने का सलाह दिया। इन्होंने रात में जगकर पढ़ाई करने के लिये खैनी खाना प्रारंभ कर दिया। बाद में यह एक व्यासन बन गया। इन्होंने तम्बाकू के कई उपायों का अधिक मात्रा में सेवन प्रारंभ कर दिया।

इनके रव० पिताजी ने इनसे तम्बाकू छोड़वाने का हर संभव प्रयास किया परंतु वे अपने जीवन काल में सफल नहीं हो सके। इनकी खर्बावासी पत्नी तथा दोनों बेटियों ने भी अपने-अपने स्तर पर श्री सिंह को तम्बाकू परित्याग में हर संभव मदद देने का प्रयास किया था, परंतु श्री सिंह तम्बाकू परित्याग नहीं कर सके। इन्हें अपनी पत्नी तथा बेटियों से असीम प्यार था, तथा ये पुरे मन से तम्बाकू छोड़ना चाहते थे। उन्होंने तम्बाकू छोड़ने का कई बार प्रयास किया परंतु सफल नहीं हो सके। इन असफलताओं ने इनके निश्चय को कमज़ोर कर दिया था। श्री सिंह कहते हैं कि पत्नी, पिता, बेटियाँ, मित्र या रिश्तेदार तम्बाकू छोड़ने के लिये मात्र दबाव डालते थे, परंतु तम्बाकू छोड़ने का कोई उपाय नहीं बता पाते थे।

पत्नी के मृत्यु के बाद श्री सिंह एक माह के लिये मुंगेर योग संस्थान में गये। यहाँ श्री सिंह पुरे एक माह तक तम्बाकू सेवन से दूर रहे वयोंकि योग संस्थान से बाहर जाने की अनुमती नहीं थी और संस्थान के परिसर में तम्बाकू सेवन सख्त रूप से वर्जित है। परंतु संस्थान से बाहर आने के पश्चात् पुराने मित्रों के साथ वे पुनः सभी प्रकार के तम्बाकू उत्पादों का सेवन प्रारंभ कर दिया। पिछले साल इनके दोनों पैरों में असहनीय पीड़ा हुयी और यहाँ तक की ये नित्यक्रिया करने में भी असमर्थ हो गये। लम्बी तथा मँहगी चिकित्सा के बाद ही ये ठीक हुये। तीन महीने पश्चात् इन्होंने दुबारा विद्यालय आना आरंभ किया लेकिन तम्बाकू सेवन फिर भी नहीं छोड़ सके।

इस साल इनके विद्यालय में तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम चलाया जा रहा था। इन्होंने धैर्यपूर्वक पुरे कार्यक्रम में भाग लेने का निर्णय किया। इन्होंने तम्बाकू परित्याग के उपायों तथा इसके विभिन्न चरणों को जाना। इन्होंने धीरे-धीरे तम्बाकू छोड़ने का निर्णय किया। प्रारंभ में ये प्रतिदिन लगभग 40 बार तम्बाकू का सेवन करते थे। परंतु अब वे कहते हैं मात्र सुबह में शौत जाने के पूर्व तथा शाम को विद्यालय से घर जाते समय ये तंबाकू का सेवन करते हैं। दिन में दो बार के सेवन से तम्बाकू का पूर्ण परित्याग करने के लिये इन्होंने गर्मी के छुटियों का चयन किया जब इनपर काम का कम तनाव होता

है। इस दरम्यान वे एक स्थानीय चिकित्सक से परामर्श लिया तथा उनके सलाहों को पुरे मन से पालन किया। अब इन्होंने सफलतापूर्वक तम्बाकू छोड़ दिया है।

कठनी – ४:

मैं एक 45 वर्षीय शिक्षक हूँ। मेरी पत्नी भी एक शिक्षिका है। मेरे कॉलेज के दिनों के दौरान मेरे कमरे में रहनेवाले साथी तिवारी जी को पॉरारीया था, तथा वे गुल उपयोग करने के आदि थे। उन्हीं दिनों मुझे भी दाँत में कुछ टर्ड हुआ। उन्होंने कहा कि गुल आपको टर्ड से राहत देगा। मैं तम्बाकू के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक नहीं था, तथा गुल करना शुरू कर दिया। बाद में, मैं गुल एवं खैनी के सेवन का आदि बन गया। मेरी शादी के बाद मेरी पत्नी जो इसके प्रभावों के बारे में जागरूक थी, ने मुझे तम्बाकू छोड़ने की छ संभव प्रयास किया। परंतु इस विषय में उसे कोई ज्ञान न होते हुये भी उसने अनिष्टापूर्वक इस तम्बाकू सेवन को मेरे चरित्र पर एक धब्बे के तरह मानकर स्वीकार किया। मेरी 10 वर्षीय बेटी, जो इसके गंध से बहुत बिढ़ती है, तथा मेरे गोट से छुटकारा पाना चाहती है। मैं छोड़ना चाहता हूँ लेकिन मुझे छोड़ने के तरीके मालूम नहीं है। मैं और मेरे परिवार के लोग असहाय हैं। अचानक मुझे एक मौका मिला, मेरे एक मित्र ने 3 जून 2008 को हो रहे तम्बाकू के विषय पर एक शिक्षक सम्मेलन में आग लेने के लिया आमंत्रित किया। इस समय विद्यालय में गर्मी की छुट्टी थी, अतः मैं खतंत्र था। मैंने आग लिया। यह मेरे लिये एक सुखद आशुचर्य था, कि सम्मेलन का विषय-तस्तु तम्बाकू ही था। जिसके बारे में मैं जानना चाहता था। मैंने निष्टापूर्वक कार्यक्रम में आग लिया तथा टिप्पणियाँ बनायी। प्रस्थान के समय मुझे एक बैग दिया गया जिसमें तो किताबें थीं। एक किताब “Tobacco Kills” का तथा दूसरा “Quit” का था।

घर पहुँचने के बाद, मैंने अपनी पत्नी तथा बेटी से सारी घटनाओं का वर्णन किया। हमलोगों ने एक साथ किताबें पढ़ी तथा मेरी तम्बाकू की आदत छुड़ाने की एक योजना का निर्माण किया। अब मेरी पत्नी और बेटी परित्याग लक्षणों को बेहतर ढंग से समझ रही थी तथा उन्होंने मुझे तम्बाकू छोड़ने के लिये प्रेरित किया। बढ़ी हुयी इच्छाशक्ति तथा सकारात्मक दृष्टिकोण ने मुझे इन समस्याओं का सामना करने में सहयोग दिया। गर्मी के छुट्टी के बाद जब दुबारा विद्यालय खुला तो मेरे वैसे पुराने मित्रगण जो तम्बाकू का सेवन करते हैं, ने मुझे तम्बाकू सेवनकर्ताओं के दल में शामिल करने का प्रयास किया। परंतु मुझमें दृढ़ निश्चय था, तथा मैं अपने अच्छे मित्रों को धन्यवाद देता हूँ, जिन्होंने पुनर्सेवन के खतरों से मुझे सावधान कराया। अंत में मैं अपने उस मित्र को अपना हार्दिक धन्यवाद देना चाहता हूँ, जिन्होंने मुझे अधितेशन तक पहुँचाया जिसने मुझे तम्बाकू परित्याग में मदद किया।

तम्बाकू मुक्त प्रिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को लागू करने के दौरान आपके लिए सहयोग ।

प्रत्येक विद्यालय के लिए एक स्वास्थ्य प्रशिक्षक जो कि इस परियोजना का एक कर्मी होगा तथा तम्बाकू मुक्त प्रिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम का अच्छा जानकार होगा, की नियुक्ति की जायेगी । जब आप इस कार्यक्रम को आप अपने विद्यालय में लागू करेंगे, उस समय स्वास्थ्य प्रशिक्षक एक संसाधन के रूप में कार्य करेंगे ।

किंक-ऑफ कार्यक्रम के दौरान स्वास्थ्य प्रशिक्षक आपके विद्यालय में उपस्थित रहेंगे तथा आवश्यकता होने पर इस कार्यक्रम के विषय में आपके विद्यालय के प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका एवं अन्य प्रशिक्षकों के प्रश्नों का उत्तर देने के लिए आपके विद्यालय का दौरा करेंगे । इसके अतिरिक्त यह कार्यक्रम आपके विद्यालय में कैसा चल रहा है ये जानने के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षक एक बार कार्यक्रम के मध्य में तथा एक बार कार्यक्रम के समापन के समय जाएंगे । प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका से विचार-विमर्श कर के इन दौरों के लिए समय तथा तिथि तय की जायेगी ।

किसी व्यक्ति को व्यक्तिगत परामर्श देने के लिए श्री स्वास्थ्य प्रशिक्षक दूरभाष पर उपलब्ध रहेंगे । तम्बाकू मुक्त प्रिक्षक, तम्बाकू मुक्त समाज कार्यक्रम को लागू करने के विषय में प्रधानाध्यापक / प्रधानाध्यापिका या अग्रणी प्रशिक्षक आवश्यकता पड़ने पर स्वास्थ्य प्रशिक्षक से बात कर सकते हैं । स्वास्थ्य प्रशिक्षक निम्नलिखित विषयों से संबंधित प्रश्नों का उत्तर देंगे :-

- कार्यक्रम के विभिन्न तत्वों के लिए समय
- मार्गदर्शक पुस्तिका का उपयोग कैसे करें
- समूह परिवर्चा का संचालन
- तम्बाकू परित्याग को इच्छुक प्रशिक्षकों को परामर्श

कार्यक्रम के प्रगति के समय स्वास्थ्य प्रशिक्षक टेलिफोन के माध्यम से एक या दो बार कार्यक्रम के प्रगति से अवगत होंगे ।