

GOVERNMENT OF ASSAM  
SECONDARY EDUCATION DEPARTMENT  
DISPUR, GUWAHATI-6

No.ASE.312/2013/280

Dated Dispur the 14<sup>th</sup> November, 2018

From : Shri S.N Chowdhury, ACS  
Joint Secretary to the Govt. of Assam  
Secondary Education Department

To : The Deputy Commissioner (All)

Sub : Pledge for Tobacco free Youth Campaign.

Sir,

In continuation to this Department's letter No. No.ASE.312/2013/274, dtd 5/10/2018, I am directed to say that the date of pledge taking ceremony for tobacco free campaign which was fixed on 08.10.2018 has been postponed vide Government Order No.ASE.312/2013/274, dated 5.10.2018. The next date of pledge taking ceremony has been now fixed on 01/12/2018.

You are therefore, requested to organize a pledge taking ceremony in your district and instruct all the Inspector of Schools and District Elementary Education Officers (DEEO) to ensure that the pledge is taken in all schools.

Annexure- I & II are enclosed herewith for your convenience. Compliance report as enclosed in the annexures should be submitted to the Government.

Yours faithfully,

Joint Secretary to the Govt. of Assam  
Secondary Education Department

Memo. No.ASE.312/2013/280-A

Dated Dispur the 14<sup>th</sup> November, 2018

Copy forwarded for information & necessary action to:-

1. The Director of Secondary/Elementary Education, Assam, Kahilipara, Guwahati-19 for immediate follow-up necessary action.
2. The Mission Director, SSA/RMSA, Assam, Kahilipara, Guwahati-19.
3. The Inspector of Schools, (All)
4. The District Elementary Education Officer (DEEO), (All)
5. Sri Pradeep Mathur, Trustee Sambandh Health Foundation, 104/11 Silver Oaks, DLF Phase 1, Gurgaon -122002 ([email-sambandhhealth@gmail.com](mailto:sambandhhealth@gmail.com)).

By Order etc.,

Joint Secretary to the Govt. of Assam  
Secondary Education Department

## Annexure I – Process to be followed

### If accessed on a PC or Laptop

1. Go to the website [www.sambandhhealth.org](http://www.sambandhhealth.org)
2. Click on the tab **Tobacco Control**
3. Select the '**Schools Program**' and Click on '**Register**'
4. Enter your mobile number and click '**Send OTP**' button. Check the OTP you receive on your mobile and enter it. Click on "**Verify OTP**"
5. Select your school either by giving your school UDISE number or by selecting your State / District / Block / Village and click '**Search**'. All schools in the village will be listed. Scroll down and select your school. Click the '**Register**' button.
6. If you are unable to find your school, click the button '**Register School**'. Select your State / District / Block / Village and enter School Name. The system will generate a school code. Make a note of it.
7. Select whether it is a Primary, Upper Primary or Secondary School from the Dropdown. Enter your name, Designation and Email to complete registration.
8. You can now download the video in English and/or Hindi by clicking on "**Download PFL Video English**" / "**Download PFL Video Hindi**" and instructions for the activity by clicking on "**Download Instructions**".
9. Complete the activity.
  - a. The film should be shown to students to make them aware of the ill-effects of tobacco usage.
  - b. Provide them some facts about tobacco:
    - i. Tobacco kills over 13.5 lakh people each year in India
    - ii. Assam and north-east states have the highest prevalence of tobacco usage – nearly half of all adults over 15 years use tobacco, compared with 28.7% All India.
    - iii. In Assam, 85% of users are chewing tobacco, mostly in the form of Tambul.
    - iv. Once addicted, it is close to impossible to quit
    - v. So as children, you must not initiate the use of tobacco
  - c. All students then need to raise their hands, make a forward-facing fist (at face level) and repeat the following pledge: "I pledge not to use tambul or tobacco in any form including smoking cigarettes, bidis etc. or chewing tobacco or as gutkha etc. for the rest of my life and also encourage my family and friends not to do so."
  - d. Take a few pictures of the event showing students taking the pledge.
10. Log back into the site as per steps 1 and 2 above. Click on '**Upload/Download**'
11. Enter your mobile number and click '**Send OTP**' button. Check the OTP you receive on your phone and enter it. Click the '**Verify Mobile**' Button
12. Enter Date of activity, # of students taking the pledge and upload 1 or 2 pictures (lower than 3 MB each). Files need to be in jpg or jpeg format. You can "View File" or "Remove File", as required. Check the box to confirm information is true. It is compulsory to upload Photograph 1.
13. Click '**Submit**' button

If accessed on an Android Smart Phone (not on iPhones)

1. Download the App '**Pledge For Life**' from Google Play
2. Select the '**Schools Program**'
3. Enter your mobile number and click '**Generate OTP**'. Enter your OTP.
4. Click the '**Register**' button.
5. Select your school either by giving your school UDISE number or by Clicking '**Find UDISE Code**' and selecting your State / District / Block / Village and select your school. System gives the UDISE No. Click '**Submit**'
6. If you are unable to find your school, you may register on the website [www.sambandhhealth.org](http://www.sambandhhealth.org) . Follow steps for the website above.
7. Enter your name, Email ID, and designation. Select whether it is a Primary, Upper Primary or Secondary School from the Dropdown menu and click '**Submit**' to complete registration.
8. Click '**Download**'. You can now download the video in English and/or Hindi and instructions for the activity.
9. Complete the activity.
  - a. The film should be shown to students to make them aware of the ill-effects of tobacco usage.
  - b. Provide them some facts about tobacco:
    - i. Tobacco kills over 13.5 lakh people each year in India
    - ii. Assam and north-east states have the highest prevalence of tobacco usage – nearly half of all adults over 15 years use tobacco.
    - iii. In Assam, 85% of users are chewing tobacco, mostly in the form of Tambul.
    - iv. Once addicted, it is close to impossible to quit
    - v. So as children, you must not initiate the use of tobacco
  - c. All students then need to raise their hands, make a forward-facing fist (at face level) and repeat the following pledge: "I pledge not to use tambul or tobacco in any form including smoking cigarettes, bidis etc. or chewing tobacco or as gutkha etc. for the rest of my life and also encourage my family and friends not to do so."
  - d. Take a few pictures of the event showing students taking the pledge.
10. Open the App.
11. Enter your mobile number and click '**Generate OTP**'. Enter your OTP.
12. Click the '**Login**' button.
13. Click '**Upload**' button
14. Enter Date of activity, # of students taking the pledge and upload 1 or 2 pictures (lower than 3 MB each). Files need to be in jpg or jpeg format. You can "View File" or "Remove File", as required. It is compulsory to upload Photograph 1.
15. Click '**Upload Data**' button.

## Annexure II – Manual Report to DEOs

1. A report in the following format needs to be submitted to the district education officers.
2. DEOs need to consolidate and send to the directorate.

| Summary Report by School |                                                     |  |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|--|
| 1                        | School Name                                         |  |
| 2                        | School UDISE No                                     |  |
| 3                        | Whether Primary, Upper Primary or Secondary or both |  |
| 4                        | District                                            |  |
| 5                        | Contact Person                                      |  |
| 6                        | Contact Mobile No                                   |  |
| 7                        | Date of activity                                    |  |
| 8                        | No of Students who took the Pledge for Life         |  |

Signature:

Name:

Designation of person:

Annexure I

যদি কম্পিউটাৰত কৰে

- ১) [www.sambandhhealth.org](http://www.sambandhhealth.org) ৱেবচাইট টো খুলিব।
- ২) Tabacco Control ত ক্লিক কৰিব।
- ৩) School Program select (চয়ন) কৰি Register ত ক্লিক কৰিব।
- ৪) আপোনাৰ মবাইল নাম্বাৰ টাইপ কৰি Send OTP বুটাম টোত ক্লিক কৰক। এতিয়া আপোনাৰ মবাইলত অহা OTP নাম্বাৰটো কম্পিউটাৰত টাইপ কৰক। Verify OTP ত ক্লিক কৰিব।
- ৫) আপোনাৰ বিদ্যালয়ৰ UDISE নাম্বাৰ টাইপ কৰি অথবা আপোনাৰ ৰাজ্য /জিলা/ থণ্ড/ গাঁও চিলেক্ট কৰি Search ত ক্লিক কৰিব। বিদ্যালয়ৰ নামসমূহ তালিকা সহকাৰে ওলাব। তাৰপৰা নিজৰ বিদ্যালয়ৰ নাম বিছাৰি উলিয়াব। Register বুটামত ক্লিক কৰিব।
- ৬) যদি আপোনাৰ বিদ্যালয়ৰ নাম বিছাৰি উলিয়াব পৰা নাই, তেন্তে Register School ত ক্লিক কৰিব। আপোনাৰ ৰাজ্য /জিলা/ থণ্ড/ গাঁও select কৰিব আৰু বিদ্যালয়ৰ নাম টাইপ কৰিব। কম্পিউটাৰে এটা **বিদ্যালয় নাম্বাৰ** দিব আৰু সেই নাম্বাৰটো ভালদৰে টুকি (Note) ৰাখিব।
- ৭) তালিকাৰ পৰা বিদ্যালয়খন Primary নে Upper Primary নে Secondary School সেইয়া select কৰিব। আপোনাৰ নাম, পদ আৰু ইমেইল আইডি দি registration সম্পূৰ্ণ কৰিব।
- ৮) এতিয়া আপুনি ইংৰাজী অথবা হিন্দীত ভিডিঅ ডাউনলোড কৰিব পাৰিব “Download PFL Video English”/ “Download PFL Video Hindi” আৰু কাৰ্যকলাপ নিৰ্দেশাৱলীৰ বাবে “Download Instruction” ত ক্লিক কৰিব।
- ৯) তলৰ কাৰ্যকলাপ সমূহ সম্পূৰ্ণ কৰিব।
  - ক) ধপাত জাতীয় দ্ৰব্য সেৱনৰ পৰা হবলগীয়া বেমাৰৰ বিষয়ে সজাগ কৰিবলৈ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক ছবীখন দেখুৱাব।
  - খ) ধপাতৰ বিষয়ে কিছু তথ্য প্ৰদান কৰিব।
    - ১) প্ৰতিবছৰে ভাৰতত ১৩.৫ লাখ জনসাধাৰণ মৃত্যু হয় ধপাতৰ পৰা।
    - ২) অসম আৰু উত্তৰ-পূব ৰাজ্যত সৰ্বাধিক ধপাতৰ ব্যৱহাৰ পোৱা যায়-১৫ বছৰ উৰ্দ্ধৰ বয়সৰ প্ৰাপ্তবয়স্ক প্ৰায় সকলোৱে ধপাত সেৱন কৰে, তুলনামূলকভাৱে ভাৰতৰ ২৮.৭%ই সেৱন কৰে।
    - ৩) অসমত ৮৫% ধপাত সেৱন কৰে, যেনে তামোল ইত্যাদি।
    - ৪) এবাৰ আসক্ত হলে ইয়াৰ পৰা আঁতৰি অহা বহুত কঠিন।
    - ৫) সেয়ে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে ধপাত কেতিয়াও সেৱন কৰিব নেলাগে।
  - গ) সকলো ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে সন্মুখলৈ মুখ কৰি ওপৰলৈ হাত উঠাব (মুখৰ সমানলৈ) আৰু তলৰ শপতনামা আওঁৰাব : “মই শপত গ্ৰহণ কৰিলো যে আজিৰ পৰা তামোল বা ধপাত জাতীয় যিকোনো বস্তু যেনে চিগাৰেত, বিড়ী ইত্যাদি অথবা গোটখা কেতিয়াও সেৱন নকৰো আৰু মোৰ পৰিয়াল আৰু বন্ধু বৰ্গকো এনে কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিম।”
  - ঘ) শপত গ্ৰহণ কৰি থকাৰ কিছু মূহূৰ্তৰ ফটো তুলিব।
- ১০) উপৰত উল্লেখিত ১ নং আৰু ২ নং পৰ্যায়লৈ ৱেবচাইটটো log back কৰিব। ‘Upload/Download’ ত ক্লিক কৰিব।
- ১১) আপোনাৰ মবাইল নাম্বাৰ দিব আৰু ‘Send OTP’ বুটামত ক্লিক কৰিব। আপোনাৰ মবাইলত অহা OTP নাম্বাৰ দিব। ‘Verify Mobile’ ত ক্লিক কৰিব।
- ১২) কাৰ্যকলাপৰ দিনাং দিব, শপত গ্ৰহণ কৰা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সংখ্যা দিব, আৰু এখন বা দুখন ফটো আপলোড কৰিব ( প্ৰতিখন ফটো 3MB ৰ কম হব লাগিব)। ফাইল সমূহ jpg বা jpeg ফৰমেটৰ হব লাগিব। প্ৰয়োজন সাপেক্ষে ‘View File’ বা ‘Remove File’ কৰিব পাৰিব। ☒ ফটোত ✓ দিব। এখন ফটো আপলোড কৰা বাধ্যতামূলক।
- ১৩) ‘Submit’ বুটামত ক্লিক কৰিব।



## Annexure I

যদি Android Smart Phone ত কৰে (iPhone ত নহয়)

১) Google Play ৰ পৰা Pledge For Life App টো ডাউনলোড কৰিব।

২) School Program select কৰিব।

৩) মবাইল নাম্বাৰ দিব আৰু Generate OTP ত ক্লিক কৰিব। OTP দিব।

৪) Register বুটামত ক্লিক কৰিব।

৫) আপোনাৰ বিদ্যালয়ৰ UDISE নাম্বাৰ টাইপ কৰি অথবা Find UDISE Code ত ক্লিক কৰি School select কৰিব অথবা আপোনাৰ ৰাজ্য /জিলা/ থণ্ড/ গাঁও চিলেক্ট কৰি School select কৰিব। এটা UDISE No পাব। Submit ত ক্লিক কৰিব।

৬) যদি আপোনাৰ বিদ্যালয়ৰ নাম বিছাৰি উলিয়াব পৰা নাই, তেন্তে [www.sambandhhealth.org](http://www.sambandhhealth.org) ৱেবচাইটটোত register কৰিব পাৰিব।

৭) আপোনাৰ নাম, পদ আৰু ইমেইল আইডি দিব, বিদ্যালয়খন Primary নে Upper Primary নে Secondary School সেইয়া select কৰিব আৰু Submit ত ক্লিক কৰি registration সম্পূৰ্ণ কৰিব।

৮) Download ত ক্লিক কৰিব। এতিয়া আপুনি ইংৰাজী অথবা হিন্দীত ভিডিঅ ডাউনলোড কৰিব পাৰিব আৰু কাৰ্যকলাপ নিৰ্দেশাবলীৰ বাবে "Download Instruction" ত ক্লিক কৰিব।

৯) তলৰ কাৰ্যকলাপ সমূহ সম্পূৰ্ণ কৰিব।

ক) ধপাত জাতীয় দ্ৰব্য সেৱনৰ পৰা হবলগীয়া বেমাৰৰ বিষয়ে সজাগ কৰিবলৈ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক ছবীখন দেখুৱাব।

খ) ধপাতৰ বিষয়ে কিছু তথ্য প্ৰদান কৰিব।

১) প্ৰতিবছৰে ভাৰতত ১৩.৫ লাখ জনসাধাৰণ মৃত্যু হয় ধপাতৰ পৰা।

২) অসম আৰু উত্তৰ-পূব ৰাজ্যত সৰ্বাধিক ধপাতৰ ব্যৱহাৰ পোৱা যায়-১৫ বছৰ উৰ্দ্ধৰ বয়সৰ প্ৰাপ্তবয়স্ক প্ৰায় সকলোৱে ধপাত সেৱন কৰে, তুলনামূলকভাৱে ভাৰতৰ ২৮.৭%ই সেৱন কৰে।

৩) অসমত ৮৫% ধপাত সেৱন কৰে, যেনে তামোল ইত্যাদি।

৪) এবাৰ আসক্ত হলে ইয়াৰ পৰা আঁতৰি অহা বহুত কঠিন।

৫) সেয়ে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে ধপাত কেতিয়াও সেৱন কৰিব নেলাগে।

গ) সকলো ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে সন্মুখলৈ মুখ কৰি ওপৰলৈ হাত উঠাব (মুখৰ সমানলৈ) আৰু তলৰ শপতনামা আওঁৰাব : "মই শপত গ্ৰহণ কৰিলো যে আজিৰ পৰা তামোল বা ধপাত জাতীয় যিকোনো বস্তু যেনে চিগাৰেত, বিড়ী ইত্যাদি অথবা গোটখা কেতিয়াও সেৱন নকৰো আৰু মোৰ পৰিয়াল আৰু বন্ধু বৰ্গকো এনে কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিম।"

ঘ) শপত গ্ৰহণ কৰি থকাৰ কিছু মূহূৰ্তৰ ফটো তুলিব।

১০) App টো খুলিব।

১১) মবাইল নাম্বাৰ দিব আৰু Generate OTP ত ক্লিক কৰিব। OTP দিব।

১২) Login বুটামত ক্লিক কৰিব।

১৩) Upload বুটামত ক্লিক কৰিব।

১৪) কাৰ্যকলাপৰ দিনাং দিব, শপত গ্ৰহণ কৰা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সংখ্যা দিব, আৰু এখন বা দুখন ফটো আপলোড কৰিব ( প্ৰতিখন ফটো 3MB ৰ কম হব লাগিব)। ফাইল সমূহ jpg বা jpeg ফৰমেটৰ হব লাগিব। প্ৰয়োজন সাপেক্ষে 'View File' বা 'Remove File' কৰিব পাৰিব। ☒ বক্সটোত ✓ দিব। এখন ফটো আপলোড কৰা বাধ্যতামূলক।

১৫) Upload Data ত ক্লিক কৰিব।

## Annex -I

যদি কম্পিউটার বা লেপটপে ব্যবহার করেন।

১) www.sambandhhealth.org ওয়েবসাইট খুলুন।

২) Tobacco Control এ ক্লিক করুন।

৩) School Program select করে Register এ ক্লিক করবেন।

৪) আপনার মোবাইল নাম্বার টাইপ করে 'Send OTP' তে ক্লিক করুন। এরপরে আপনার মোবাইলে আসা OTP নাম্বারটি কম্পিউটারে টাইপ করুন। 'Verify OTP' তে ক্লিক করবেন।

৫) আপনার বিদ্যালয়ের UDISE নাম্বার টাইপ করে অথবা আপনার রাজ্য/ জিলা/ থণ্ড/ গ্রাম select করে search এ ক্লিক করবেন। বিদ্যালয়ের নামগুলো তালিকা সহকারে বের হবে। এরপরে আপনার নিজের বিদ্যালয়ের নাম বের করে Register বোতামটাতে ক্লিক করবেন।

৬) যদি আপনার বিদ্যালয়ের নাম খুঁজে বের করতে পারেন নি, তখন Register School এ ক্লিক করবেন। আপনার রাজ্য/ জিলা/ থণ্ড/ গ্রাম select করে search এ ক্লিক করে আপনার বিদ্যালয়ের নামটা টাইপ করবেন। কম্পিউটার একটা বিদ্যালয়ের code number দেবে এবং সেই নাম্বারটা ভালমতন টুকে (Note) রাখবেন।

৭) তালিকা থেকে আপনার বিদ্যালয়টি Primary বা Upper Primary অথবা Secondary School সেটি নির্বাচন (select) করবেন। আপনার নাম, পদ এবং email ID দিয়ে Register সম্পূর্ণ করবেন।

৮) এখন আপনি ইংরাজি অথবা হিন্দিতে Video Download করতে পারবেন। "Download PFL video English" / "Download PFL Video Hindi" তে এবং কার্যবলী নির্দেশাবলীর জন্য 'Download Instruction' এ ক্লিক করুন।

৯) নিচের কার্যকলাপ গুলো সম্পূর্ণ করুন।

ক) তামাক সেবনের অপকারীতা সম্বন্ধে সচেতন করার জন্য Video টি ছাত্র দের দেখাবেন।

খ) তামাক সেবন সম্বন্ধে কিছু তথ্য তাদের দিন।

i) প্রতিবৎসর ভারতবর্ষে তামাক জাতীয় বস্তু সেবনে প্রায় ১৩.৫ লক্ষ লোকের মৃত্যু ঘটে।

ii) আসাম তথা উত্তর-পূর্বাঞ্চল রাজ্যগুলি সবচাইতে বেশী তামাক জাতীয় বস্তু সেবনের ব্যবহার সর্বাধিক। ১৫ বৎসরের উদ্ধে প্রাপ্তবয়স্ক দের আর্দ্রকেই তামাক সেবন করে যেটা সর্বভারতের তুলনার ২৮.৭ % ।

iii) আসামে ৮৫% লোক তামাক-পান হিসাবে তামাক সেবন করে।

iv) একবার আসক্ত হলে এটাকে ত্যাগ করা খুবই অসম্ভব।

v) সুতরাং ছাত্র-ছাত্রীদের তামাক কখনও সেবন করা মোটেই উচিতনা।

গ) ছাত্র-ছাত্রীদের সম্মুখে মুখ করে (মুখমণ্ডলের উচ্চতায়) দুহাততুলে নীচের শপথনামা উচ্চারণ করবে- "আমি শপত গ্রহণ করছি যে আজ থেকে তামাক বা তামাক জাতীয় যে কোনও বস্তু যেমন সিগারেট, বিড়ি ইত্যাদি অথবা ঘোটকা জাতীয় তামাক কখনও সেবন করবোনা। এবং আমার পরিবার এবং বন্ধুদের তামাক সেবন করতে উৎসাহিত করবোনা"।

ঘ) শপত গ্রহণ করার মূহুর্তের কিছু ফটো তুলুন।

১০) উপরে উল্লেখিত ১নং এবং ২নং পর্যায় পর্যন্ত website টি 'log back' করবেন। "Upload / Download" এ ক্লিক করবেন।

১১) আপনার মোবাইল নাম্বারটা দেবেন এবং 'Send OTP' বোতামে ক্লিক করবেন। আপনার মোবাইলে আসা OTP নাম্বারটি দেবেন। 'Verify Mobile' এ ক্লিক করবেন।

১২) কার্যকলাপের দিনাংক দেবেন, শপত গ্রহণ করার ছাত্র-ছাত্রীদের সংখ্যা দেবেন এবং একটা বা দুটো ফটো Upload করবেন। ( প্রতিটি ফটো 3MB র কম হতে হবে ) ফাইলগুলো jpg বা jpeg ফরমেটের হতে লাগবে। প্রয়োজন সাপেক্ষে 'View File' বা 'Remove File' করতে পারবেন। নির্দেশগুলোর সত্যতা নিশ্চিত করার জন্য ☐ পরীক্ষা করুন। ফটোগুলো Upload করা বাধ্যতামূলক।

১৩) "Submit" বোতামটি ক্লিক করুন।

যদি Android Smart phone (iphone এ নয়) ব্যবহার হয়।

- ১) Google play তে 'Pledge for Life' App টি Download করুন।
- ২) 'School Program' select করুন।
- ৩) আপনার মোবাইল নাম্বারটি সন্বিষ্ট করুন এবং 'Generate OTP' ক্লিক করুন। আপনার 'OTP' সন্বিষ্ট করুন।
- ৪) 'Register' বোতামটি ক্লিক করুন।
- ৫) আপনার বিদ্যালয়ের 'UDISE' নাম্বার দিন অথবা 'Find UDISE CODE' এ ক্লিক করে আপনার বিদ্যালয়ের নাম নির্বাচন করুন এবং আপনার রাজ্য/ জিলা/ থানা/ গ্রাম select করে আপনার বিদ্যালয়ের নাম বের করুন। UDISE No system দেবে এবং 'submit' এ ক্লিক করুন।
- ৬) যদি আপনার বিদ্যালয়ের নাম খুঁজে বের করতে পারেন নি [www.sambandhhealth.org](http://www.sambandhhealth.org) ওয়েবসাইটে Register করতে পারেন। উপরের website টি অনুসরণ করুন।
- ৭) আপনার নাম, পদ এবং email ID প্রবিস্ট করান, বিদ্যালয়টি Primary বা Upper Primary অথবা Secondary School সেটি নির্বাচন (select) করবেন এবং 'Submit' এ ক্লিক করে Register সম্পূর্ণ করবেন।
- ৮) 'Download' এ ক্লিক করবেন। এখন আপনি ইংরাজি অথবা হিন্দীতে Video Download করতে পারবেন। "Download PFL video English" / "Download PFL Video Hindi" তে এবং কার্যবলী নির্দেশাবলীর জন্য 'Download Instruction' এ ক্লিক করুন।
- ৯) নিচের কার্যকলাপ গুলো সম্পূর্ণ করুন।
  - ক) তামাক সেবনের অপকারীতা সম্বন্ধে সচেতন করার জন্য Video টি ছাত্র দের দেখাবেন।
  - খ) তামাক সেবন সম্বন্ধে কিছু তথ্য তাদের দিন।
  - i) প্রতিবাসর ভারতবর্ষে তামাক জাতীয় বস্তু সেবনে প্রায় ১৩.৫ লক্ষ লোকের মৃত্যু ঘটে।
  - ii) আসাম তথা উত্তর-পূর্বাঞ্চল রাজ্যগুলি সবচেয়ে বেশী তামাক জাতীয় বস্তু সেবনের ব্যবহার সর্বাধিক। ১৫ বৎসবেরে উদ্ধে প্রাপ্তবয়স্ক দের আর্দ্রকেই তামাক সেবন করে যেটা সর্বভারতের তুলনায় ২৮.৭ % ।
  - iii) আসামে ৮৫% লোক তামাক-পান হিসাবে তামাক সেবন করে।
  - iv) একবার আসক্ত হলে এটাকে ত্যাগ করা খুবই অসম্ভব।
  - v) সুতরাং ছাত্র-ছাত্রীদের তামাক কখনও সেবন করা মোটেই উচিতনা।
  - গ) ছাত্র-ছাত্রীদের সম্মুখে মুখ করে (মুখমণ্ডলের উচ্চতায়) দুহাততুলে নীচের শপথনামা উচ্চারণ করবে- "আমি শপত গ্রহণ করছি যে আজ থেকে তামাক বা তামাক জাতীয় যে কোনও বস্তু যেমন সিগারেট, বিড়ি ইত্যাদি অথবা ঘোটকা জাতীয় তামাক কখনও সেবন করবোনা। এবং আমার পরিবার এবং বন্ধুদের তামাক সেবন করতে উৎসাহিত করবোনা"।
  - ঘ) শপত গ্রহণ করার মূহুর্তের কিছু ফটো তুলুন।
- ১০) App টি খুলুন ।
- ১১) আপনার মোবাইল নাম্বারটি সন্বিষ্ট করুন এবং 'Generate OTP' ক্লিক করুন। আপনার 'OTP' সন্বিষ্ট করুন।
- ১২) 'Log in' বোতামটি ক্লিক করুন।
- ১৩) 'Upload' বোতামটি ক্লিক করুন।
- ১৪) কার্যকলাপের দিনাংক দেবেন, শপত গ্রহণ করার ছাত্র-ছাত্রীদের সংখ্যা দেবেন এবং একটা বা দুটো ফটো Upload করবেন। ( প্রতিটি ফটো 3MB র কম হতে হবে ) ফাইলগুলো jpg বা jpeg ফরমেটের হতে লাগবে। প্রয়োজন সাপেক্ষে View File বা Remove File করতে পারবেন । নির্দেশগুলোর সত্যতা নিশ্চিত করার জন্য ☐ পরীক্ষা করুন। ফটোগুলো Upload করা বাধ্যতামূলক।
- ১৫) 'Upload Data' তে ক্লিক করবেন।