

तम्बाकू पर जीत हुई आसान

लेखक : डा० पवन गुप्ता



I CAN WIN

मेरी तम्बाकू छोड़ने की डायरी

तम्बाकू पर जीत

(हुई आसान)



प्रस्तावना: लेखक अपने बहुमूल्य सुझावों और मित्रों तथा (आई कैन विन फाउन्डेशन) के सदस्यों से प्राप्त भावनाओं की अभिव्यक्ति के लिए अपनी कृतज्ञता व्यक्त करना चाहता है।

हमने कापी राइट विषय वस्तु से बचने के लिए प्रत्येक संभव प्रयास किए हैं तथा पूरी सावधानी रखी है तथापि हम किसी प्रकार के विरोधाभास के लिए खेद व्यक्त करते हैं और अगर इस विषय में कोई उपयुक्त विचार प्राप्त होते हैं तो उनको इस पुस्तक में तथा आगे के संस्करण में प्रकाशित करने में हमें प्रसन्नता होगी।

कापीराइट:- कापीराइट अधिकार के अर्न्त इस प्रकाशन के अधिकार सुरक्षित है। इस प्रकाशन के किसी भी अंश को किसी भी रूप में तथा वाइनडिंग या मुख्य पृष्ठ को (जिस रूप में यह प्रकाशित है अथवा अन्य रूप में) दोबारा तब तक प्रस्तुत या संग्रह नहीं किया जा सकता है जब तक कि कापी राईट स्वामी या प्रकाशक की पूर्व अनुमति प्राप्त न कर ली गयी हो।

इस पुस्तक का आबंटन (Distributions) इस शर्त के साथ किया जायेगा कि यह व्यापार या किराये के लिये या दोबारा न बेची जाये।



Published by:

Innovative Cancer Care and Rehabilitation Pvt. Ltd.

Office : Shop No. : 2, 1st Floor, Omaxe Green Valley Plaza
Sector 41-42, Faridabad (Haryana) 121010

Telephone : 9971011169, 9810516400, 7838783268

E-mail : support@icancare.in

Website : www.icancare.org

: www.winvertobacco.org

Social Media : www.facebook.com/icancare.org

www.twitter.com/icancare

icancare.blogspot.in

Printed at : Silverline Forms, Faridabad
9810360421, 9810060421

WIN OVER TOBACCO (MADE EASY)



Expert Reviews

The book is a very good compilation of facts and has been written with great insights from the expert across the spectrum like academicians, tobacco control advocates, practicing physicians and oncologist.

The book covers all aspects of issues pertaining to tobacco and its harm. The book specifically aims at making users think of quitting, guiding them through the process of quitting and reinforcing the fact that quitting is possible. Tobacco users are always on the lookout for solution and they have tried numerously but failed due to lack of direction or misguidance or lack of service and expertise from health care professionals. Hence the book comes to the rescue. It aligns the key concepts of behavioral change a person goes through right from thinking to actually quitting and maintaining the phase of abstinence. The book exemplifies the common withdrawal symptoms a person faces and how to deal with it. As these are the day to day challenges a person undergoes and tobacco users always try to reach for solutions.

The approach of treating addiction is multifaceted like using behavioral, pharmacological and continuous follow up. The most important aspects of the book is reinforcing the fact that never think that you can't do it. The relapse prevention strategies and a constant reinforcement that every time you quit you improve your chance of quitting. The book covers alcohol addiction as well. In most case scenarios tobacco and alcohol goes hand in hand and hence it covers the most important aspects of addiction which is the need of the hour.

The book is handy guide and can be used by individuals, health care professionals, community based organizations and social workers. I appreciate the author and its team to come out with a book which is simple easy and handy for treating tobacco and alcohol addiction. The name of the book justifies its essence: "Yes I Can. Yes We Can" win over tobacco.

Dr Pankaj Chaturvedi

MS FAIS FICS FACS MNAMS

Professor, Head and Neck Surgeon

Tata Memorial Hospital, Parel, Mumbai INDIA

Tel +91 22 24177189

Fax +91 22 2414 6937

WIN OVER TOBACCO (MADE EASY)



Expert Reviews

I believe this book is very much needed today as there is not enough information available to tobacco users through ordinary channels to help them quit. This booklet represents an excellent effort to help tobacco users in India quit tobacco. Particularly the work-book format of the book will be helpful, as it invites participation from the reader and this will help to result in the book contents being taken to heart and used by the reader.

This booklet, especially if translated into several languages will help to fill the gap of lack of information given to patients on how to quit. The translation of certain key words into Hindi is a welcome feature and a start in the direction of wide dissemination.

Mrs. Cecily S. Ray, MPH

Sr. Scientific Officer
Healis, Sekhsaria Institute for Public Health
601, Great Eastern Chambers, 6th Floor
Plot No. 28, Sector 11, CBD Belapur (E)
Navi Mumbai, India 400 614



I am overwhelmed after reading the full text of the book. It is indeed a superb tool in the hand of people who consume tobacco in any form. The illustrations are well quoted and will have a lasting impact. It will definitely change the mind-set and give impetus to people who smoke & drink and at the same time seriously contemplating to quit.

I wish your mission a great success and looking forward to the release of the book.

Dr. Lalatendu Sarangi

Indian Railways Cancer Institute
Varanasi

तम्बाकू पर जीत

(हुई आसान)



This booklet, is written and conceptualized by consulting various doctors and medical science professionals and is an endeavor to assist people to “winning over tobacco addiction”.

यह किताब उन व्यक्तियों के लिए है?

- तम्बाकू सेवन करने वाले व्यक्ति जो इसे छोड़ना चाहते हैं।
- तम्बाकू छोड़ चुके वे लोग जो दोबारा सेवन की आशंका से बचना चाहते हैं।
- जो व्यक्ति कोशिश करके भी अभी तक नहीं छोड़ पाये हैं।

तम्बाकू से मुक्ति कार्यक्रम 'तम्बाकू की लत पर विजय' प्राप्त करना है। यह कार्यक्रम 'आई कैन विन फाउन्डेशन' की मदद से किया जा रहा है।

यह पुस्तक आपकी निजी डायरी की भाँति है। इसमें खाली स्थानों को भरें तथा समय-समय पर इसका अध्ययन करें। इससे आपको लाभ होगा।

इस पुस्तक के स्वामी का विवरण:

नाम:.....

उम्र:..... पुरुष महिला

मोबाईल न०:.....

ई-मेल:

पता:

.....

मेरे जीवन साथी/अति प्रिय का नाम: (जो हमेशा तम्बाकू छोड़ने के लिए मुझे प्रेरित करता है)

.....

मोबाईल न०:.....

ई-मेल:.....

तम्बाकू सेवन: वर्तमान में पूर्व में कभी नहीं

तम्बाकू प्राप्त करने का स्थान:.....

प्रस्तावना



इस पुस्तक को खरीदकर आपने यह दिखाया है कि आप तम्बाकू छोड़ने के इच्छुक हैं। तम्बाकू का किसी भी रूप में सेवन एक भयंकर बीमारी है। इसको शुरू करते समय आपको भी इस नशे की लत के भयंकर परिणामों का आभास ही नहीं था। अब आप तम्बाकू सेवन के बुरे परिणामों व इससे छुटकारा पाने की आवश्यकता महसूस कर रहे हैं। यह पुस्तक इस कार्य में आपकी मदद करेगी।

शायद आपने पहले भी तम्बाकू छोड़ने का प्रयास किया होगा किन्तु सफल नहीं हुए। इसमें निराश होने की कोई बात नहीं है, ऐसा प्रायः आपके अनेकों साथियों के साथ हो चुका है। आपको सही मार्गदर्शन तथा सहयोग न मिलने के कारण ऐसा हुआ है।

आप शायद अपनी यह लत छोड़ने के बारे में अन्य व्यक्तियों को बताने में शर्म महसूस कर रहे हैं। मैं आपको बताता हूँ कि ऐसा लगभग 80 प्रतिशत व्यक्तियों के साथ होता है और कई व्यक्तियों ने मुझसे कहा कि डाक्टर, “मुझे क्यों छोड़ना है, यह न बताकर, किस प्रकार छोड़ें, यह बतायें”? शायद अन्य व्यक्तियों की तरह आपको भी तम्बाकू छोड़ने से अपनी सेहत पर पड़ने वाले असर की जानकारी नहीं है। इसके अलावा भी कुछ कारण हो सकते हैं जो कि आप स्वयं जानते हैं। आपके मित्र व साथी इसमें आपकी सबसे अच्छी मदद कर सकते हैं और बेहतर तरीके से इससे छुटकारा दिला सकते हैं। अतः आप आगे बढ़कर स्पष्ट रूप से अपनी इच्छाशक्ति, तम्बाकू छोड़ने की तिथि अपने सभी मित्रों, साथियों, रिश्तेदारों को बतायें। वे सभी आपकी सहायता करेंगे व आपको उत्साहित करेंगे।

तम्बाकू सेवन एक भयंकर बीमारी है, जिसमें अन्य बीमारियों की भाँति निरंतर सलाह व ईलाज की आवश्यकता होती है। तम्बाकू सेवन की खुराक के अनुसार आप में से अधिकांश को

इस पुस्तक में दी गयी सलाह से तम्बाकू से छुटकारा मिल जायेगा, कुछ को फिर भी डाक्टर की सहायता/तम्बाकू छोड़ने के विशेषज्ञ की आवश्यकता हो सकती है। विशेषज्ञ की मदद लेने में संकोच न करें।

कब छोड़ना है? चाहे आप तम्बाकू का सेवन वर्षों से कर रहे हों या कभी-कभी करते हों। याद रखें प्रत्येक सिगरेट या गुटका हमारे जीवन के आठ मिनट की आयु कम करता है। तम्बाकू छोड़ने के दिन से ही आपको लाभ मिलने लगता है। अतः जितना जल्द करेंगे उतना ही अच्छा होगा। शुभम अति शीघ्रम्। कहावत है कि—

कल करे सो आज कर, आज करे सो अब।

पल में प्रलय होयगी, फिर करोगे कब।।

इस पुस्तक में कई स्थानों पर कुछ बातें बार-बार लिखी गयी हैं—जैसे छोड़ने की तिथि, यह बातें आपके तम्बाकू छोड़ने की इच्छा को और मजबूत करेंगी। इस पुस्तक में धुँए वाले तम्बाकू को धुँआ/कश तथा धुँआ रहित को गुटका/पुड़िया/खुराक लिखा गया है।

अब आप आगे बढ़ने के लिए तैयार हो। अब हमें “मैं जीवन के प्रति सकारात्मक हूँ—मैं जीत सकता हूँ” इस निश्चय के साथ आगे बढ़ना है।

Yes! I CAN WIN.



Sensitise
Aware
Volunteer
Enforce

लेखक के बारे में



Dr Pawan Gupta

M. Ch. (Surgical Oncology) FAIS, FSOG

डा0 पवन गुप्ता ने गुजरात कैंसर एंड रिसर्च संस्थान अहमदाबाद से अपना एम. सी. एच. कैंसर में विशेष प्रशिक्षण सन 2001 में प्राप्त किया। उन्होंने गुजरात कैंसर एण्ड रिसर्च संस्थान, टाटा मेमोरियल अस्पताल, धर्मशिला कैंसर अस्पताल, एस. एम. एच. क्यूरी कैंसर सेंटर, निजाम इंस्टीट्यूट आफ मेडिकल साइंस, हैदराबाद, एस. सी. बी. मेडिकल कालेज तथा एशियन इंस्टीट्यूट आफ मेडिकल साइंस जैसे विशिष्ट संस्थानों में विभिन्न पदों पर कार्य किया है।

डा0 पवन गुप्ता के तमाम पत्र राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित हुए हैं तथा वह बहुत से शोध प्रोजेक्ट्स में सक्रियता से जुड़े हुए हैं।

डा0 पवन गुप्ता को आई. सी. डी. प्रशंसा पुरस्कार 25 मार्च 2007 को नई दिल्ली में अन्तर्राष्ट्रीय दन्त चिकित्सक कालेज के वार्षिक दीक्षांत एवं पुरस्कार समारोह के अवसर पर डा0 डोनाल्ड ई0 जानसन, आई. सी. डी. अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष अमेरिका द्वारा प्रदान किया गया।

डा0 पवन गुप्ता ने मॉलीकुलर एनालिसिस पी-11 तथा FHIT Gene in Indian मस्तिष्क और गर्दन के कैंसर के मरीजों के लिए होने वाली शोध में सह-पर्यवेक्षक के रूप में भी कार्य किया है।

डा0 पवन गुप्ता ने अगस्त 2009 में लाइवस्ट्रिंग ग्लोबल समिति, डबलिन में “कैंसर पर विजय” (केवल कैंसर के

डा0 पवन गुप्ता एक प्रथम श्रेणी के कैंसर शल्य चिकित्सक हैं और समाज सेवी के रूप में समाज में कैंसर पर विजय पाने के जागरूकता अभियान के संचालन में प्रमुखता से संलग्न हैं।

विरुद्ध लड़ाई के स्थान पर कैंसर पर विजय पाने) के विषय में अपने विचार प्रस्तुत किये।

कैंसर पर विजय पाने के अभियान के अन्तर्गत वह तम्बाकू छोड़ने के लिए अनोखी विधि के साथ अग्रसर हो रहे हैं।

यह पुस्तक तम्बाकू सेवन के आदी लोगों को उनकी चाहत पर विजय पाने में सहायक सिद्ध होगी।

कैंसर के इलाज के दौरान उन्होंने अनुभव किया कि कैंसर के रोग से अधिक इसका भय रोगियों को अधिक भयभीत करता है। उन्होंने महसूस किया कि मरीजों के रिश्तेदारों में भी इस भय का प्रभाव कम नहीं होता है। वह पीड़ित लोगों की परेशानी को सहन नहीं कर पाये। उनके मस्तिष्क में एक ही विचार था कि काश! इसका पता थोड़ा पहले चल जाता। वह इन कैंसर पीड़ितों के लिए प्रेरक की तरह कार्य कर रहे हैं, और उनके इसी विचार ने ‘आई केन विन’ को जन्म दिया।

drpawan.oncosurgeon@gmail.com

***His journey has just begun
and he narrates***

***"The Woods are dark & deep,
& miles to go before I sleep,***

Robert Frost



आई कैन विन फाउन्डेशन के विषय में

आई कैन विन फाउन्डेशन® एक गैर सरकारी संस्था है
जिसका गठन निम्नलिखित उद्देश्यों
के लिए किया गया है:-

1. समाज में कैंसर के प्रति फैली गलत धारणा को बदलने के लिए।
2. सकारात्मक भावना 'चेतना' के साथ कैंसर जैसी बीमारी पर विजय पाने में मदद के लिए।
3. कैंसर का जल्दी पता लगाने के लिए।
4. कैंसर पीड़ितों के उत्थान के लिए।
5. तम्बाकू पर नियंत्रण पाने के लिए।
6. जीवनशैली में सुधार व कैंसर की रोकथाम के लिए।
7. प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालन के लिए।

संस्था का मानना है कि परिवर्तन एक ही रात में नहीं हो सकता है, परन्तु निम्नलिखित प्रयासों से बड़ा परिवर्तन लाया जा सकता है:-

1. जो दूसरों की मदद करना चाहते हैं उनको प्रेरित करके।
2. स्वयं सेवकों को प्रशिक्षित करके।
3. सर्वश्रेष्ठ इलाज के सम्बन्ध में लोगों को सहयोग व सलाह दे कर।
4. वित्तीय मदद और जाँच के कार्यक्रम उन क्षेत्रों में चलाकर जहाँ संस्था कार्य करती है।

इंडियन कैंसर विनर्स एसोसियेशन की सदस्यता उन सभी के लिए खुली है जो निस्वार्थ रूप से कैंसर जागरूकता अभियान द्वारा जनमानस की सहायता करना चाहते हैं, ऐसे सभी लोगों के लिए संस्था एक प्लेटफॉर्म का कार्य करती है जो कैंसर पर विजय पाने के सामूहिक लक्ष्य के लिए साथ-साथ आगे बढ़ना चाहते हैं।

www.icanwinfoundation.org
www.winovercancer.org

शब्दावली



Gastric Ulcer	:	आमाशय का घाव
Myocardial Infraction	:	हृदय आघात
Infarction	:	रोधगलन
Stroke	:	सदमा
Cardiovascular	:	हृदयवाहिनी
Soreness	:	पीड़ा
Irritation	:	चिड़चिड़ापन
Dyspepsia	:	पेट में जलन
Nausea	:	मिचली
Hiccups	:	हिचकी
Salivation	:	लारस्रवण
Reaction	:	प्रतिक्रिया
Insomnia	:	अनिद्रा
Agitation	:	उत्तेजना, हलचल
Restlessness	:	अशांति
Gastrointestinal	:	जठरांत्र
Headache	:	सिरदर्द
Skin rashes	:	त्वचा पर ददोरे पड़ना
Muscle	:	मांसपेशी
Nervous system	:	तंत्रिका तंत्र
Severe liver	:	कमजोर लीवर
Depression	:	दबाव
Suicidal	:	आत्मघाती
Ideation	:	विचार
Breath	:	सांस लेना
Exercise	:	व्यायाम
Meditation	:	ध्यान
Buddy	:	जिगरी दोस्त
Temptation	:	लालसा
Rehabilitation	:	पुनः प्रतिस्थापन, स्वास्थ्य लाभ
Announce	:	घोषणा
Destructive	:	विनाशकारी
Constipation	:	कब्ज
Strategy	:	नीति



विषय सूची

1. मेरी तम्बाकू यात्रा	1
2. तम्बाकू के विषय में कुछ तथ्य: तम्बाकू के प्रकार तम्बाकू से होने वाले दुःप्रभाव	3
3. तम्बाकू सेवन छोड़ने के पूर्व की आदतों में बदलाव	4
4. तम्बाकू पर विजय के लाभ	5
5. जीतना क्यों कठिन था	6
6. तम्बाकू पर जीत के कारण	7
7. घोषणा	9
8. विजय पाने हेतु आपसे क्या अपेक्षाएं हैं	10
9. विजय के प्रयास – अपनी कमजोरियों को जानना	12
10. विजय हेतु कार्य योजना – अस्त्र और शस्त्र	14
11. मेरी तम्बाकू जीत की योजना	18
12. विजय की जाँच सूची बनाना	19
13. प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण शारीरिक जाँच दाँतों और मुँह की जाँच विशेषज्ञों द्वारा निरीक्षण	20 20 21 22
14. मेरा साथी	23
15. लालसाएँ	24
16. विजय दिवस	25
17. आगे के – दो सप्ताह और उससे अधिक	26
18. आगे की यात्रा – 6 माह और अधिक	27
19. उत्सव मनाने का समय	28
20. यदि आप दोबारा सेवन करने की भूल करते हैं	29
21. मुँह के कैंसर की पहचान मुँह की संरचना मुँह के कैंसर के लक्षण मुँह के कैंसर की रोकथाम मुँह के स्वयं जाँच के मुख्य चरण	30 30 30 31 32
22. शराब छोड़ने या कम करने के 15 आसान उपाय	33
23. स्वयं जाँच पुस्तिका	35
24. कैंसर के सामान्य लक्षण	36
25. दासता से मुक्ति का फोटो फ्रेम	37
26. सन्दर्भ	39

मेरी तम्बाकू यात्रा



मैंने तम्बाकू का सेवन उस समय प्रारम्भ किया जब मैं वर्ष का था/की थी। उस समय मैं स्कूल/कालेज/नौकरी की शुरुआत में था/थी। मैंने अपने पिता/बाबा/बाँस/मित्र/फेवरेट हीरो को धूम्रपान करते हुए देखा था/थी। मेरे तम्बाकू प्रारम्भ करने का कारण था। प्रारम्भ में मैंने केवल एक खुराक ली और अच्छा महसूस किया। कुछ समय बाद मेरी तम्बाकू लेने की मात्रा बढ़ गयी। इस समय मैं एक दिन में सिगरेट/बीड़ी तथा पैकेट गुटका लेता/लेती हूँ। मैं वर्ष का था/थी तब मैंने शराब पीना प्रारम्भ किया और अब मैं एक दिन/सप्ताह/माह में शराब तथा इसके साथ सिगरेट/बीड़ी प्रतिदिन पी लेता/लेती हूँ।

अब मैं वर्ष का/की हूँ। मैं वर्षों से तम्बाकू/गुटका का सेवन कर रहा/रही हूँ और शराब वर्ष से पी रहा/रही हूँ। मैंने वर्षों पहले तम्बाकू/गुटका/शराब लेना छोड़ दिया था परन्तु मैंने से तम्बाकू/गुटका/शराब लेना दोबारा शुरू कर दिया।

मैंने तम्बाकू/गुटका/शराब के सेवन के दौरान आनन्द का अनुभव किया है। (शराब व तम्बाकू सेवन करने के कारण)

1.
2.
3.
4.

मैं वर्ष में से मिला/मिली और मेरी शादी हो गयी/शादी होने वाली है।

वह मेरी तम्बाकू व शराब सेवन को अच्छा नहीं मानते/मानती हैं और मुझे छोड़ने को प्रेरित करता/करती हैं।

मेरा जीवन साथी मेरे तम्बाकू/शराब सेवन को पसन्द करता/करती है। मैंने भी इसके सेवन का आनन्द लिया है।

प्रभु के आर्शावाद से मेरे बच्चे हैं।

बच्चों का नाम	उम्र	मेरी तम्बाकू की आदत को पसन्द करना
		हाँ/ना
		हाँ/ना
		हाँ/ना



मेरे तम्बाकू और शराब के सेवन में सहयोगी:

नाम	साझेदारी का वर्ष	रिश्ता

मैंने अपने तम्बाकू लेने की आदत से परेशान होकर वर्षों पहले तम्बाकू छोड़ने का विचार किया। वास्तव में मैंने तम्बाकू छोड़ने की बार कोशिश की। अन्तिम बार मैंने लगभग माह/वर्ष पहले माह/वर्ष तक तम्बाकू का सेवन नहीं किया था। परन्तु निम्न कारणों से मुझे दोबारा तम्बाकू का सेवन करना पड़ा।

- अच्छी सलाह नहीं मिल पायी।
- मेरा जिगरी दोस्त जो कि तम्बाकू सेवन करता था।
- कार्यभार अधिक होना।
- अपने जीवनसाथी की तानों से परेशान होकर।
- मेरी धीरे-धीरे छोड़ने की प्रवृत्ति, काम नहीं कर पायी।
- चबाने वाले निकोटीन गम का स्वाद बहुत ही कड़वा होने के कारण बर्दास्त नहीं कर सका।
- सलाह देने वाले डाक्टर ने मेरी मदद नहीं की।

इस बार मुझे पूर्ण विश्वास है कि मैं अपने तम्बाकू की आदत पर जीत पा सकता हूँ।

तम्बाकू के बारे में कुछ तथ्य:

तम्बाकू एक पौधा है जिसकी पत्तियाँ निम्न प्रकार से काम में आती हैं:

धूम्रपान वाले पदार्थ

सिगरेट, बीड़ी, हुक्का, चुट्टा, पाइप, चीरूट (म्यांमार), क्रीटेक (इन्डोनेशिया)

धुँआ रहित तम्बाकू

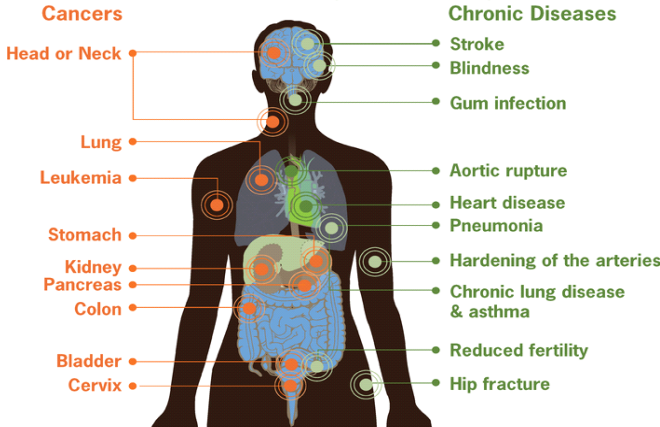
चबाने वाले:- गुटका, खैनी, जर्दा, पान-मसाला
सूँघने वाले:- स्नफ, नसवार
गरारे हेतु:- तम्बाकू का पानी
दांतों हेतु:- गुल, डेंटोबेक, गुडाकु (उडीसा)।



तम्बाकू से होने वाले दुष्प्रभाव

Risks from Smoking

Smoking can damage every part of the body



एक सिगरेट/गुटका
जीवन के 8 मिनट
कम कर देता है।

तम्बाकू सेवन छोड़ने के पूर्व की आदतों में बदलाव

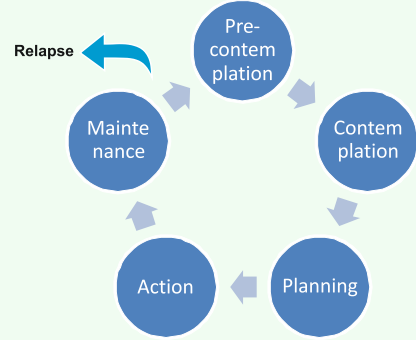
(प्रोचस्का व डाइक्लेमेन्ट प्रारूप)



1. निर्णय लेने से पूर्व की स्थिति: यह वह स्थिति है जिसमें तम्बाकू सेवन करने वाला व्यक्ति अभी छोड़ने के बारे में दृढ़ता पूर्वक विचार नहीं कर पा रहा है।
2. निर्णय लेने की स्थिति: इसमें सेवन करने वाला व्यक्ति तम्बाकू छोड़ने के बारे में अच्छी प्रकार विचार करता है किन्तु अभी छोड़ने की कोशिश में गंभीर नहीं है। ऐसा व्यक्ति कहता है कि 'हाँ मैं छोड़ने को तैयार हूँ पर अभी काम की अधिकता है या मैं वजन नहीं बढ़ाना चाहता' मैं आश्वस्त नहीं हूँ कि मैं छोड़ने में सफल हो पाऊँगा।
3. तम्बाकू छोड़ने को तैयार: इस प्रकार के व्यक्ति गम्भीरता से अगले दिनों में तम्बाकू छोड़ने का इरादा करते हैं और गत 12 माह में कई बार छोड़ने का प्रयास कर चूके हैं। ऐसे व्यक्ति कल्पनाशील होते हैं।
4. कार्यरूप: यह पहले 6 माह का कार्यकाल होता है जिसमें तम्बाकू सेवन करने वाला वास्तव में तम्बाकू सेवन छोड़ चुका है।
5. देखभाल: यह तम्बाकू छोड़ने के 6 माह से 5 वर्ष बाद तक का समय होता है जिसमें छोड़ने वाला व्यक्ति दोबारा शुरू करने के खतरों के बारे में जागरूक होता है तथा उन खतरों से बचने के लिए आवश्यक कदम उठाता है।

हमारे रहन सहन का तरीका हमारी मृत्यु की तिथि व उसका कारण निश्चित करता है। हम गलत जीवनशैली से होने वाली बीमारियों को अच्छे खान-पान व तनाव मुक्त जीवन के द्वारा दूर रख सकते हैं।

Source: Prochaska, JO, DiClemente, CC, and Norcross, JC. "In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors," *American Psychologist*, Vol. 47, No. 9, September 1992, p.



प्रचलित स्वास्थ्य धारणा के आदर्श नमूने के अनुसार आप तम्बाकू छोड़ने में सफल हो सकते हैं यदि:-

1. आप विश्वास रखते हैं कि आपको धूम्रपान से सम्बन्धित बीमारी हो सकती है और यह चिन्ता आपको सताती है।
2. आपको विश्वास है कि आप धूम्रपान छोड़ने का सही उपाय करेंगे।
3. आपको यह विश्वास है कि तम्बाकू सेवन छोड़ना, जारी रखने की अपेक्षा लाभप्रद है।
4. आप ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो धूम्रपान के कारण स्वास्थ्य सम्बन्धी परेशानी से ग्रस्त है।



मदिरा तथा तम्बाकू तम्बाकू के साथ शराब हमारे शरीर में ऐसी रसायनिक क्रियाओं को होने में मदद करती है जो हमारी कोशिकाओं में बदलाव कर कैंसर के खतरे को 100 गुना तक बढ़ा देता है।



तम्बाकू पर विजय के लाभ



अन्तिम सिगरेट/गुटखा के बाद का समय	स्वास्थ्य में लाभप्रद परिवर्तन
20 मिनट	रक्तचाप व दिल की धड़कन सामान्य हो जाती है।
8 घंटे	खून में निकोटीन व कार्बनमोनोक्साइड का स्तर आधा तथा आक्सीजन का स्तर सामान्य हो जाता है।
24 घंटे	शरीर से कार्बनमोनोक्साइड गायब हो जाती है तथा फेफड़े सभी प्रकार की गन्दगियों को बाहर निकालना शुरू कर देते हैं तथा दिल का दौरा पड़ने की सम्भावना क्षीण हो जाती है।
48 घंटे	शरीर से निकोटीन समाप्त हो जाता है। स्वाद व गंध को महसूस करने की क्षमता अधिक हो जाती है।
72 घंटे	सांस लेना आसान हो जाता है। शरीर की स्वास्थ्य तंत्रिका तंत्र सम्बन्धी नसें सामान्य हो जाती हैं तथा शारीरिक उर्जा बढ़ जाती है।
2 से 12 सप्ताह	खून का दौरा सुधर जाता है फेफड़ों की कार्यशीलता 30 प्रतिशत अधिक हो जाती है।
3 से 9 माह	खांसी, स्वांस सम्बन्धी परेशानी ठीक हो जाती है। फेफड़े सामान्य रूप से क्रिया करते हैं। कफ आदि को बाहर निकालकर फेफड़े साफ हो जाते हैं और संक्रमण कम हो जाता है।
1 वर्ष	हृदय आघात की सम्भावना धूम्रपान करने वाले व्यक्ति की तुलना में कम हो जाती है।
5 वर्ष	धूम्रपान छोड़ने के 5-15 वर्षों के बाद धूम्रपान करने वाले व्यक्ति की तुलना में लकवा होने की सम्भावना कम हो जाती है।
10 वर्ष	फेफड़े के कैंसर की सम्भावना धूम्रपान करने वाले व्यक्ति की तुलना में आधी रह जाती है।
15 वर्ष	दिल के दौरे की सम्भावना इतनी कम हो जाती है जितनी कभी धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति में होती है।

भ्रामक धारणा मुझे धूम्रपान कब छोड़ना चाहिए?

मैं सिर्फ एक सिगरेट/पाउच प्रतिदिन या कभी-कभी लेता हूँ। मुझे धूम्रपान छोड़ने की कोई आवश्यकता नहीं है।



हाँ! तुम्हें आवश्यकता है।

एक बार तम्बाकू सेवन से हमारे जीवन के 8 मिनट कम हो जाते हैं। निकोटीन आपको अच्छा महसूस कराता है जबकि यह बर्बादी की शुरुआत है। इसका केवल एक ही उपाय है कि किसी भी रूप में तम्बाकू का सेवन न करें।

जीतना क्यों कठिन था?



निकोटीन की कमी:-

तम्बाकू में पाया जाने वाला निकोटीन व्यक्ति को तम्बाकू सेवन का आदी बनाता है। समय के साथ-साथ तम्बाकू सेवन हमारी जीवनशैली पर सामाजिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तरीके से असर डालता है। इस प्रकार तम्बाकू का सेवन करने वालों के लिए तम्बाकू छोड़ना आसान कार्य नहीं है लेकिन इसके लिए उनको इस संघर्ष में शामिल करके हम इस पर अंकुश लगा सकते हैं।

निकोटीन से विशेष प्रकार के आनन्द का अहसास होता है जिससे कि धूम्रपान करने वाले को और अधिक धूम्रपान करने की इच्छा होती है। यह दिमाग को शिथिल करने का कार्य भी करता है। जैसे ही हमारा मस्तिष्क तन्त्र, निकोटीन ग्रहण करता है तो तम्बाकू सेवन करने वाले की सेवन शक्ति और बढ़ जाती है जो कि धीरे-धीरे इस आदत को बढ़ाती है तथा एक विशेष निकोटीन स्तर तक पहुँचने के बाद उसी स्तर को बनाये रखने के लिए उसे प्रेरित करती रहती हैं।

जब कोई व्यक्ति धूम्रपान छोड़ना चाहता है तो निकोटीन कम होने लगता है। जिससे शारीरिक व मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं। शारीरिक तौर पर शरीर में निकोटीन की कमी से बेचैनी पैदा होती है। मानसिक तौर से धूम्रपान छोड़ने वाला व्यक्ति दबा-दबा सा महसूस करता है जो कि उसके व्यवहार

तम्बाकू का उपयोग हमें तीन तरह से प्रभावित करता है।

- शारीरिक
- मानसिक
- सामाजिक

तम्बाकू से सम्बन्धित रोगों पर पूर्ण विजय प्राप्त करने के लिए हमें तीनों तरह से स्वस्थ होना पड़ेगा।

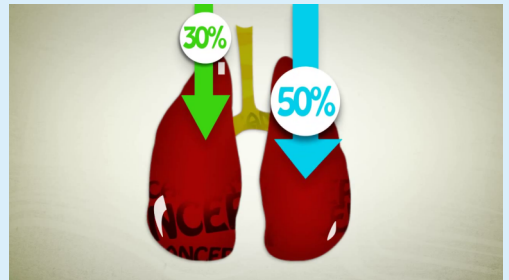
में एक बड़ा अन्तर प्रतीत होता है। धूम्रपान को छोड़ने में सफलता के लिए तीनों स्थितियों की देखभाल आवश्यक है।

ये बेचैनी के लक्षण व्यक्ति को तम्बाकू का सेवन कर निकोटीन को उसी स्तर पर लाने के लिए मजबूर करते हैं। धूम्रपान से गुटका सेवन या गुटके से धूम्रपान करके अर्थात् तम्बाकू की किस्म बदलकर इसे नियंत्रण करने का प्रयास किया जा सकता है।

धूम्रपान छोड़ने के परिवर्तन के लक्षण अन्तिम सिगरेट छोड़ने के कुछ घंटों से शुरू होकर 2-3 दिन बाद तक अधिकतम हो जाते हैं। ये कुछ दिनों से कुछ सप्ताह तक चल सकते हैं।



In smokeless tobacco, nicotine contents are two times in snuff and 15 times in chewing as compared to smoking varieties.



तम्बाकू छोड़ने के कुछ महीनों बाद फेफड़ों में कैंसर का खतरा 30 से 50% कम हो जाता है।

तम्बाकू पर जीत के कारण



स्वास्थ्य:

प्रायः लोगों द्वारा धूम्रपान छोड़ने के लिए बताये जाने वाले कारणों में स्वास्थ्य कारण सबसे प्रमुख हैं। इसके सेवन से अनेक प्रकार के कैंसर का खतरा होता है— फेफड़े, मुँह, गाल, गला, पाचन नली के साथ-साथ तम्बाकू मूत्राशय, गुर्दे, पेट, आंत, पित्त की थैली, गर्भाशय एवं स्तन कैंसर के होने में भी सहायक होता है। धूम्रपान रहित 'गुटका आदि' तम्बाकू हमारे मुँह के अन्दर अनेक प्रकार के नुकसान जैसे— दाँतो का क्षय होना, उनकी चमक समाप्त होना, मुँह से दुर्गन्ध आना व अन्य कई प्रकार की बीमारियों को जन्म देता है। मुँह के कैंसर में तीन चौथाई कैंसर का कारण तम्बाकू सेवन ही होता है। धूम्रपान से श्वसन सम्बन्धी बीमारी जैसे अपचन—खट्टी डकारें आना, गले में सूजन, फेफड़ों सम्बन्धी बीमारी तथा दीर्घकालीन प्रतिरोधक बीमारी (COPD) के कारण होते हैं। धूम्रपान करने वालों का धूम्रपान न करने वाले व्यक्तियों की तुलना में दिल के दौरे का खतरा दोगुना होता है। नसों से सम्बन्धित बीमारी का भी धूम्रपान मुख्य कारण है। धूम्रपान के कारण त्वचा में समय से पूर्व झुर्रियाँ होना, साँस में बदबू, कपड़ों तथा बालों से दुर्गन्ध, नाखून पीले पड़ जाते हैं।

35 वर्ष से अधिक की महिलाओं को, जो धूम्रपान करती हैं दिल के दौरे, लकवा एवं नसों में खून के थक्के जमने का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है। उनमें गर्भपात व कम वजन के बच्चे होने की सम्भावना बहुत अधिक होती है।

1995 से 1999 तक किये गये एक अमेरिकी अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि धूम्रपान के कारण पुरुषों में 13.2 वर्ष एवं महिलाओं में 14.5 वर्ष की औसत आयु में कमी आई है।

किस व्यक्ति ने, किस आयु से, कितने लम्बे समय तक, धूम्रपान किया है, इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। तम्बाकू छोड़ना लम्बी आयु के लिए अच्छा है। जो व्यक्ति 35 वर्ष की आयु से पहले धूम्रपान छोड़ देते हैं, 90% तक तम्बाकू जनित बीमारियों से बचे रहते हैं। यहाँ तक कि जो व्यक्ति उसके बाद भी धूम्रपान छोड़ते हैं, कम आयु में मृत्यु के खतरे को काफी अच्छी तरह से कम करते हैं।

धूम्रपान की कीमत:— धूम्रपान का शौक महँगा है। एक धूम्रपान करने वाले व्यक्ति का आर्थिक खर्च लगभग ₹0 36500/- प्रति वर्ष होता है। क्या कोई व्यक्ति अपनी पूँजी को व्यर्थ में बर्बाद करना चाहेगा वह भी अपनी शारीरिक परेशानी की कीमत पर? एक मरीज की तम्बाकू के कारण हुए कैंसर की औसत कीमत वर्ष 1990 में की गयी गणना के अनुसार

₹0 134449/- थी, जो कि वर्तमान समय में कई गुना बढ़ चुकी है।

धूम्रपान त्यागने को सामाजिक स्वीकृति:— प्रायः सभी नियोजता धूम्रपान न करने वालों को प्राथमिकता देते हैं। अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि धूम्रपान करने वाले व्यक्ति महँगे पड़ते हैं, क्योंकि वे जल्दी—जल्दी बीमार होते हैं।

चबाने वाला तम्बाकू एक अभिशाप है। व्यक्ति थूकने के लिए स्थान ढूँढता है न मिलने पर इधर—उधर थूक देता है। इससे जगह—जगह पर बदबू व गन्दगी होती है तथा यह संक्रमण विशेषतः तपैदिक, क्षय रोग का भारतवर्ष में मुख्य कारण बन गया है।



अन्य व्यक्तियों के स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव: (पैसिव स्मोकिंग) धूम्रपान से चारों ओर रहने वाले व्यक्तियों (धूम्रपान न करने वाले)को भी हानि होती है। धूम्रपान से वातावरण में तम्बाकू का धुँआ, सिगरेट पीने के धुँए की तरह साँस के साथ अन्दर जाता है। अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति भी वातावरण में हुए धुँए के प्रभाव से फेफड़े के कैंसर से ग्रसित हो रहे हैं। यह नवजात शिशुओं की मौत तथा कम वजन के बच्चे पैदा होने का कारण भी है। धूम्रपान करने वाले घरों में नवजात शिशु व बच्चों में कान की बीमारी, खाँसी, ब्रॉकाइटिस आदि बिना धूम्रपान वाले घरों की तुलना में अधिक होती है। वातावरण का धुँआ आँखों में जलन, सिर दर्द, चक्कर आने का कारण भी हो जाता है।

उदाहरण स्थापित करना:— लगभग सभी धूम्रपान करने वाले व्यक्ति अपने बच्चों को इससे दूर रखना चाहते हैं। किन्तु प्रायः उनके बच्चे स्वतः ही धूम्रपान शुरू कर देते हैं। आप स्वयं भी इसे अभी त्याग कर उनके लिए एक अच्छा आदर्श बन सकते हैं।

मेरे तम्बाकू छोड़ने के कारण:

मैं अपनी तम्बाकू सेवन की आदत छोड़ना चाहता हूँ क्योंकि:-

1

2.

3.

4.

5.

6..

मेरे तम्बाकू छोड़ने की इच्छा के 3 मुख्य कारण-

1

2.

3.



घोषणा:



जीत के अपने निश्चय के बारे में सभी व्यक्तियों को सूचित करना चाहिए।

पोस्टकार्ड। सहयोग पत्र भेजें, जो अपने पति/पत्नि, बच्चे, अधिकारी, मित्र, डाक्टर, स्टोर आदि को सम्बोधित हों-

मेरे प्रिय पति/पति

मैं अपनी तम्बाकू सेवन की आदत पर विजय प्राप्त करने जा रहा हूँ/रही हूँ, क्योंकि मुझे आपसे प्यार है। अगले कुछ दिन कठिन होंगे पर मैं जानता/जानती हूँ कि आपके सहयोग से मैं उस पर विजय प्राप्त करूँगा/करूँगी।

सदैव आपका/आपकी

मेरे विजय की तिथि

मेरे प्रिय पुत्र/पुत्री

मैं अपनी तम्बाकू सेवन की आदत पर विजय प्राप्त करने जा रहा/रही हूँ, क्योंकि मुझे आपसे प्रेम है। इस दौरान शायद मैं सामान्य नहीं रह पाऊँ, लेकिन मुझे पता है कि मैं इस बीमारी (तम्बाकू की लत) से छुटकारा पाने में आपके प्रोत्साहन से, जीत अवश्य हासिल करूँगा/करूँगी। जीवन के प्रति सकारात्मक तुम्हारा/तुम्हारी

मेरे विजय की तिथि

मेरे प्रिय डाक्टर साहब,

तम्बाकू सेवन छोड़ने में आपके सुझावों एवं सलाह के लिए धन्यवाद। मेरे आगामी कुछ दिन कठिनाई पूर्ण हो सकते हैं। आपके द्वारा प्रदत्त सहयोग के लिए मुझे खुशी है तथा मैं आपका आभारी रहूँगा/रहूँगी। मैं जानता हूँ कि आपकी मदद से ही मैं तम्बाकू सेवन जैसी बीमारी पर विजय पाने में सफल रहूँगा/रहूँगी।

आपका/आपकी

मेरे विजय की तिथि

मेरे प्रिय मित्र,

मैंने तम्बाकू सेवन पर विजय पाने का दृढ़ निश्चय कर लिया है क्योंकि मैं कुशलतापूर्वक रहना चाहता/चाहती हूँ। आगे के कुछ दिन मेरे लिए कठिनाई भरे हो सकते हैं पर मैं जानता हूँ कि मुझे इस आदत से छुटकारा पाने में अवश्य जीत हासिल होगी।

इस अवधि में सहयोग और मदद के लिये आपको अग्रिम धन्यवाद। जीवन के प्रति सकारात्मक

आपका स्नेही

मेरे विजय की तिथि

आदरणीय बॉस,

मैंने तम्बाकू सेवन छोड़ने का निश्चय किया है क्योंकि मैं और अच्छा कार्य करके अधिक कमाना चाहता/चाहती हूँ। आगामी कुछ दिन कठिनाई भरे हो सकते हैं और शायद इस दौरान मैं सामान्य व्यवहार नहीं कर सकूँगा/सकूँगी। कृपया मुझ से सहयोग करते हुए इसे सहन करें। तम्बाकू खाने की आदत पर विजय पाने में आपकी मदद व सहयोग की मैं प्रशंसा करता/करती हूँ

आपका/आपकी

मेरे विजय की तिथि

प्रिय महोदय

मैंने आगे से तम्बाकू का सेवन किसी भी रूप में न करने का निश्चय किया है। अगली बार जब मैं आपकी दुकान पर आऊँ तो कृपया तम्बाकू के स्थान पर मुझे च्युगम देना।

इस प्रकार आप अपने मूल्यवान ग्राहक को संरक्षण जारी रख सकेंगे।

आपका ग्राहक

मेरे विजय की तिथि

विजय पाने हेतु आपसे क्या अपेक्षाएं हैं



अब आप विजय पाने हेतु तैयार हैं। यदि आप विजय की राह में आने वाली बाधाओं से मुकाबला करने को तैयार हैं तो आपको तम्बाकू छोड़ने की आदत पर विजय पाने से कोई भी बाधा नहीं रोक सकती है।

तम्बाकू छोड़ने पर कुछ लक्षण बंदर घुड़की की तरह अस्थायी हैं। प्रथम सप्ताह में तो वे कड़े प्रतीत हो सकते हैं, लेकिन धीरे-धीरे दो सप्ताह के अन्दर वे समाप्त हो जाते हैं। एक माह के बाद आप बेहतर अनुभव करेंगे। इस अवधि में अपने दिमाग को तम्बाकू से दूर रखें और जीत के कारणों को याद करें। मेरा भरोसा है कि आप में से अधिकांश ऐसा ही करेंगे।

सकारात्मक और दृढ़ निश्चयी बनें।

आप कैसा अनुभव करते हैं	अवधि	प्रभावित %	आप क्या कर सकते हैं
लालसा/उत्सुकता- यह उन स्थानों पर ज्यादा होती है जहाँ हम तम्बाकू का सेवन करते हैं।	दो सप्ताह से अधिक	70%	<ul style="list-style-type: none"> आपने जीवन को सार्थक बनाने का फैसला लिया है- इन स्थानों पर मैं विजय पाऊँगा के स्टिकर लगाएँ, यदि अभी तक ऐसा नहीं किया है तो अब करें। ये आपके निश्चय की याद दिलाते रहेंगे। आप तम्बाकू/धूम्रपान क्यों छोड़ना चाहते हैं इसके कारणों को याद करें। अपने आप को किसी क्रिया कलाप में व्यस्त रखें। 3-5 मिनट में तम्बाकू की इच्छा स्वतः ही समाप्त हो जायेगी चाहे आप तम्बाकू सेवन करें या नहीं। अपने मिलने वालों व घनिष्ठ मित्रों को अपने निश्चय के बारे में बताएं। गहरी सांस लेने का व्यायाम करें, इससे आप अच्छा महसूस करेंगे। एक गिलास पानी/व्युंगम/सौंफ आदि लें।
गुस्सा/थकान/तनाव/अधीरता का अनुभव	चार सप्ताह से कम	50-60%	<ul style="list-style-type: none"> इस स्थिति से बचें। तम्बाकू सेवन करके प्रतिक्रिया न करें। गहरी सांस लें या कोई कठिन व्यायाम करें, जैसे: दौड़ लगाना, खेलना, नृत्य करना आदि। ये व्यायाम तम्बाकू की इच्छा को दूर करने में मददगार हो सकते हैं। पानी अथवा जूस लें। दूसरे लोगों से सहयोग के लिए कहें।
कब्ज/दैनिक आदतों में अनियमिता/ तम्बाकू सेवन की तलब	चार सप्ताह से कम	50-60%	<ul style="list-style-type: none"> अपने भोजन में रेशे वाले पदार्थों/ ताजी सब्जियों, गेहूँ के आटे से बने पदार्थ/ब्रेड व अन्य तरल चीजों को शामिल करें। नित्य तम्बाकू लेने के समय में नीबू व शहद गरम पानी में लें। सोने से पूर्व एक गिलास गुनगुना दूध लें। हल्के कब्जनाशक जैसे ईसबगोल या लैक्टूलोज का सेवन करें। आयुर्वेदिक औषधि जैसे त्रिफला का भी प्रयोग कर सकते हैं। दैनिक क्रिया में व्यायाम भी इन परेशानियों को दूर करने में सहायक हो सकते हैं।

प्यास/भूख और वजन का बढ़ना - मिठाई खाने की तीव्र इच्छा, इस प्रक्रिया में निकोटीन बढ़ने के कारण तम्बाकू छोड़ने से मामूली वजन वृद्धि संभव है।	10 सप्ताह से अधिक	70%	<ul style="list-style-type: none"> ● अधिक पानी पियें (प्रत्येक 20 किग्रा शारीरिक भार में 1 लीटर पानी के हिसाब से)। ● संतुलित भोजन करें, वसा युक्त भोजन से परहेज करें। ● अपनी मिठाई खाने की इच्छा को फलों के छोटे-2 टुकड़ों से संतुष्ट करें। ● पर्याप्त मात्रा में सब्जियाँ व ताजे फल लें। ● कम कैलोरी वाली चीजें, जैसे- पापकॉर्न (बिना मक्खन), शूगर रहित च्युंगम और बिना क्रीम का सलाद लें। ● साइकिल चलाना/तैरना/तेज चलना जैसे व्यायाम 30-60 मिनट प्रतिदिन करें।
सरदर्द/अनिद्रा (नींद का न आना)	2 सप्ताह से कम	10-25%	<ul style="list-style-type: none"> ● गरम जल से स्नान करें। ● ध्यान/योग अथवा पुस्तक पढ़ने में मन लगाएँ। ● धीमी गति से टहलना/गहरी साँस लेने का व्यायाम करें। ● सांय 6 बजे के बाद चाय, काफी तथा उत्तेजक पेय जैसे शराब आदि लेने से परहेज करें। ● नींद की गोलियाँ न लें।
आलस्य (अर्ध मुर्छा)		10-25%	<ul style="list-style-type: none"> ● धीरे-धीरे स्थिति को बदलें। ● गहरी साँस लेने का व्यायाम करें।
नाक से खून का बहना		10-25%	<ul style="list-style-type: none"> ● तरल पदार्थों को सूब पियें।



विजय के प्रयास - अपनी कमजोरियों को जानना



(आप किस प्रकार से नशे के आदी हुए)

धूम्रपान करने वालों के लिए

- सुबह जागने के उपरान्त कितने समय के बाद आप बीड़ी/सिगरेट पीते हैं?

5 मिनट के अन्दर	3
6 से 30 मिनट में	2
31 से 60 मिनट में	1
60 मिनट से अधिक समय में	0
- क्या उन स्थानों पर जहाँ धूम्रपान वर्जित है वहाँ आपको धूम्रपान रोकने में कठिनाई होती है।

हाँ	1
नहीं	0
- किस समय की बीड़ी/सिगरेट छोड़ने में आपको बाधा महसूस होती है?

सुबह-सुबह की पहली बीड़ी/सिगरेट	1
बाकी अन्य समय के	0
- आप प्रतिदिन कितनी सिगरेट/बीड़ी पीते हैं?

10 या कम	0
11 से 20	1
21 से 30	2
31 से अधिक	3
- क्या आप जागने के बाद पहले घंटे बाकी घंटों की तुलना में ज्यादा जल्दी-जल्दी धूम्रपान करते हैं?

हाँ	1
नहीं	0
- क्या जब आप बीमार होते हैं और दिन में अधिकांश समय बिस्तर पर होते हैं तो भी धूम्रपान करते हैं?

हाँ	1
नहीं	0

धुँआ रहित तम्बाकू सेवन करने वालों के लिए

- जागने के बाद कितने समय के अन्दर आप गुटख/तम्बाकू लेते हैं?

5 मिनट के अन्दर	3
6 से 30 मिनट में	2
31 से 60 मिनट में	1
60 मिनट से अधिक समय में	0
- आप प्रायः कितनी बार तम्बाकू के रस को निगलते हैं, हमेशा

हमेशा	2
कभी-कभी	1
कभी नहीं	0
- किस समय की तम्बाकू की खुराक छोड़ने में आपको बाधा महसूस होती है?

सुबह-सुबह की पहली खुराक	1
बाकी अन्य समय की खुराक	0
- आप प्रतिदिन कितनी तम्बाकू/गुटका के पाउच/पुड़िया खाते हैं?

तीन से ज्यादा	2
1 से 3	1
1 से कम	0
- क्या आप जागने के बाद पहले घंटे में बाकी घंटों की तुलना में ज्यादा जल्दी-जल्दी तम्बाकू/गुटका खाते हैं?

हाँ	1
नहीं	0
- क्या जब आप बीमार होते हैं और दिन में अधिकांश समय बिस्तर पर होते हैं तो भी तम्बाकू/गुटका खाते हैं?

हाँ	1
नहीं	0

निर्भर होने का स्तर

7-10: ज्यादा

4-6: सामान्य

3 से कम: कम

Source: Ebbert JO, Patten CA, Schroeder DR. The Fagerström Test for Nicotine Dependence -Smokeless Tobacco (FTND-ST). Addictive Behaviors 31(9), 2006, 1716-1721.

U.S. cigarette manufacturers earn a lot more in selling the cigarettes to countries all over the world than by selling to Americans.

स्कोरिंग इंटरप्रिटेशन



स्कोर	0-3	4-6	7-10
निकोटीन निर्भरता	कम	मध्यम	अत्यधिक
शारीरिक निर्भरता	कमजोर	समुचित	मजबूत
व्यवसायिक निर्देशन	इच्छाशक्ति में लाम	आवश्यकता	दृढ़ता से संस्तुति की जाती है।
छोड़ने से उत्पन्न लक्षण (Withdrawal Symptoms)	व्यवहार प्रक्रिया से नियमित किया जा सकता है।	व्यवहार पद्धति से ज्यादातर नियंत्रण किया जा सकता है।	व्यवहार पद्धति/चिकित्सा पद्धति से नियंत्रण आवश्यक है।
दवाओं का सेवन (फार्माकोथेरेपी)	यदि प्रारम्भिक लक्षणों पर नियंत्रण न हो पा रहा हो:	संस्तुति की जा सकती है।	दृढ़ता से संस्तुति की जाती है।
देखभाल	मनोवैज्ञानिक चूक	लंबे समय तक देखभाल की आवश्यकता है। तम्बाकू छोड़ने सम्बन्धी क्लब में जाएँ। मनोवैज्ञानिक स्तर पर प्रोत्साहन की आवश्यकता है।	
चिकित्सकीय परीक्षण	की जा सकती है	चिकित्सा क्रिया से जुड़े रहने की आवश्यकता।	

प्रबल इच्छाशक्ति और परिवारजनों व मित्रों का सहयोग सभी स्तर की निकोटीन निर्भरता के लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण तत्व है।

स्वतः निर्धारण:

मेरा नशीली चीजें लेने का स्कोर-.....

मेरी इसकी आदत कम उपयुक्त अधिकतम

मैं इसमें विजय पाऊँगा कोल्ड टर्की धीरे-धीरे सहायता की आवश्यकता है।

विजय हेतु कार्य योजना - अस्त्र और शस्त्र



धूम्रपान छोड़ने की अत्यधिक प्रचलित विधियाँ हैं:-

1. कोल्ड टर्की (तत्काल बन्द करना)
2. धीरे-धीरे छोड़ना
3. निकोटीन प्रतिस्थापन विधि
4. ऐटी डिप्रेसेंट विधि
5. निकोटीन रिसेप्टर ब्लॉकैड

कोल्ड टर्की: ज्यादातर धूम्रपान करने वाले कोल्ड टर्की विधि को प्रमुखता देते हैं अर्थात तुरन्त और पूरी तरह से वे अपने छोड़ने के दिन (निश्चित तिथि) तक धूम्रपान करते हैं या तम्बाकू खाते हैं तत्पश्चात इसको तुरन्त बंद कर देते हैं।

धीरे-धीरे छोड़ना:- इस विधि द्वारा शरीर में निकोटीन का स्तर धीरे-धीरे कम होता है। यह एक सप्ताह व दो सप्ताह के दौरान प्रतिदिन पी जाने वाली सिगरेटों की संख्या में कटौती करके किया जाता है। धीरे-धीरे छोड़ने का तर्क कुछ: कुछ ठीक लगता है, परन्तु वास्तव में यह विधि व्यवहारिक रूप में प्रभावहीन होता है।

निकोटीन प्रतिस्थापन विधि (NRT):- तम्बाकू कम करने या छोड़ने में निकोटीन का विकल्प (निकोटीन युक्त च्युगम) तबही प्रभावी होता है जब इसे तम्बाकू बंद करने की ऐसी योजना के साथ प्रयोग में लाया जाए जिसमें व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास शामिल हो।

निकोटीन प्रतिस्थापन विधि में निकोटीन की एक निश्चित खुराक ली जाती है। जब व्यक्ति धूम्रपान छोड़ देता है, तो इच्छा को रोकने और कम करने तथा धूम्रपान को रोकने में प्रभावी विधि है।

अत्याधुनिक प्रचलित विधि निकोटीन पैच को स्थापित करना है। पैच को बाँह में चिपका दिया जाता है और थोड़े समय के बाद बदल दिया जाता है। कुछ उत्पादनकर्ता यह सलाह देते हैं कि क्रमानुसार कम खुराक के पैच प्रयोग में लाने चाहिए। इस उपचार से आशा की जाती है कि लगभग 10 प्रतिशत लोग एक वर्ष से कुछ अधिक समय तक धूम्रपान बन्द कर देते हैं।

दो अन्य प्रकार की निकोटीन थैरेपी भी हैं- निकोटीन गम और निकोटीन इनहेलर (नाक से सूँघना)। कुछ वर्तमान अध्ययनों ने मिले-जुले उपचार की ओर ध्यान खींचा है जो पैच और गम के मिश्रण से होता है। यह विधि अकेले पैच उपचार से ज्यादा प्रभावी प्रतीत होती है। दूसरा शोध यह प्रमाणित करता है कि निकोटीन प्रस्थापन विधि को जब किसी प्रभावी निर्देशन एवं सकारात्मक सलाह के साथ जोड़ दिया जाता है तो धूम्रपान/तम्बाकू छोड़ने में काफी मदद मिलती है।

यहाँ यह ध्यान देने योग्य है कि कुछ लोगों को निकोटीन पैच से त्वचा में संक्रमण हो सकता है (तब च्युगम एक विकल्प हो सकता है)। गर्भवती महिलाओं को किसी भी प्रकार की निकोटीन प्रतिस्थापन विधि प्रयोग में लाने से पूर्व अपने डाक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए।

निकोटीन गम:-

1. कैसे प्रयोग करें:-

- मुँह से चूसें और निगलें नहीं।
- मौजूदा खुराक- 2 मिली. ग्राम और 4 मिली. ग्राम।
- 2 मिली. ग्राम से प्रारंभ करें (4 मिली. ग्राम केवल अत्यधिक धूम्रपान/तम्बाकू सेवन करने वालों के लिए)। गम का एक टुकड़ा प्रत्येक 1-2 घंटे या जब आवश्यकता/तलब लगे तो चूसें।
- इसे अपने दाँतों के बीच रखकर धीरे-धीरे तब तक चबाएँ जब तक कि निकोटीन का स्वाद या हल्का अहसास मुँह में अनुभव न हो।
- निकोटीन का अनुभव होने पर गम को चबाना बंद कर दें और गम को गाल और मसूड़े के बीच में रखें। इससे निकोटीन गालों की झिल्लियों के जरिए प्रवेश हो जाएगा।
- निकोटीन लार को निगलने से परहेज करें, इससे उल्टी अथवा नाक से पानी बहने की परेशानी हो सकती है।
- एक बार जब निकोटीन का अहसास समाप्त हो जाए तब दोबारा चबाना शुरू करें और इस प्रक्रिया को आधे घंटे तक दोहराएँ।

सावधानियाँ:-

- निकोटीन गम को अधिक तेजी से न चबाएँ।
- एक बार में गम के एक टुकड़े से ज्यादा न चबाएँ।
- दो बार गम लेने के बीच में 1-2 घंटे का अन्तर रखें।
- भोजन व पेय पदार्थ (विशेषतया अम्लीय पेय पदार्थ कॉफी या सोफ्टड्रिंक) निकोटीन गम लेने से कम से कम 15 मिनट पहले या चबाने के समय न लें। ऐसा करने से शरीर में निकोटीन का प्रवेश कम होगा।

निकोटीन गम की आदत छुड़ाना

- 4-7 दिनों में एक-एक टुकड़ा धीरे-धीरे कम प्रयोग में लाते हुए, प्रतिदिन कुल निकोटीन गम के टुकड़ों की संख्या घटाना प्रारंभ करें।
- चबाने का समय 30 मिनट से 4-7 दिन में घटाकर 10-15 मिनट कर दें।
- धीरे-धीरे प्रतिदिन जितने टुकड़े लेते हैं उनकी संख्या घटाएँ। निकोटीन गम के टुकड़ों के लेने के अन्तर को बढ़ाएँ।
- यदि 4 मिली. ग्राम का गम ले रहे हैं तो 2 मिली. ग्राम का लेना शुरू करें।
- एक या दो गम लेने के बाद यदि निकोटीन की तलब पूरी हो जाती है तो फिर दोबारा न लें।
- 12 सप्ताह के बाद निकोटीन गम लेने से परहेज करें।

भारत में उपलब्ध निकोटीन गम

- निकोरेट
- निकोगम।
- कविक निक
- निकोटीन गम की खुराक:
 - 2 मिली. ग्राम उन लोगों के लिए जो एक दिन में 25 सिगरेट से कम पीते हैं।
 - 4 मिली. ग्राम उन लोगों के लिए जो प्रतिदिन 25 सिगरेट से ज्यादा पीते हैं।

1-6 सप्ताह	1 गम प्रत्येक 1 से 2 घन्टे में
7-9 सप्ताह	1 गम प्रत्येक 2 से 4 घन्टे में
10-12 सप्ताह	1 गम प्रत्येक 4 से 8 घन्टे में
12 सप्ताह के बाद	गम न लें



निकोटीन रहित प्रतिस्थापन विधि (औषधियाँ)

अवसादक विरोधी-ब्युप्रोपियोन

ब्युप्रोपियोन एक दवा है जो निकोटीन पर आधारित नहीं है और उन लोगों द्वारा उपयोग में लाई जाती है जो या तो पैच प्रयोग करना नहीं चाहते हैं अथवा वे जिनकी त्वचा पर पैच लगाने से विपरीत प्रभाव होता है। ब्युप्रोपियोन एक एन्टी डिप्रेसेन्ट है जो नशीले पदार्थों की उत्सुकता (चाहत) को घटाता है और तलब को ठीक रखता है। कुछ अध्ययनों के मुल्यांकन के परिणाम उत्साहजनक हैं। इन अध्ययनों में छोड़ने की दर 30 प्रतिशत तक आंकी गई है। इस दवा विधि से इलाज, निकोटीन प्रतिस्थापन विधि(NRT) के साथ मिलाकर करना चाहिए।

अनिद्रा और मुख का सूखना इसके दुष्प्रभाव हैं। ब्युप्रोपियोन इलाज धूम्रपान गुटखा छोड़ने की तिथि से एक सप्ताह पूर्व प्रारंभ होता है और 7-12 सप्ताह से एक वर्ष तक किया जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति के उपर, दवा के हानि और लाभ का प्रभाव देखकर ही अवधि निश्चित की जाती है।

वैरीनिक्लार्इन:- यह एक आंशिक (agonist) है जो अल्फा-4 और बीटा-2 निकोटीन एसिटाइल कोलिन रिसेप्टर द्वारा मस्तिष्क में जाता है। मिरगी के मरीजों में एवं जिनके खाने में अनियमितता के लक्षण हों एवम् दूसरी दवाओं का प्रयोग जैसे कोई एन्टी डिप्रेसेन्ट ले रहा हो उनका ब्युप्रोपियोन द्वारा इलाज वर्जित है। यह निकोटीन लेने की इच्छा को कम करता है तथा निकोटीन लेने से मिलने वाले शारीरिक आनंद को भी कम करता है। वैरीनिक्लार्इन से इलाज प्रारंभ करने के प्रायः एक सप्ताह बाद तम्बाकू सेवन रुक जाता है।





वैरीनिक्लाईन लेने की खुराक

1-3 दिन	0.5 मिली.ग्राम प्रतिदिन एक बार	<ul style="list-style-type: none"> • तम्बाकू छोड़ने की तिथि इलाज शुरू करने के 7 दिन बाद हो। • अगर वैरीनिक्लाईन लेने में कठिनाई हो तो इसकी खुराक की मात्रा कम कर देनी चाहिए। • गोली खाना खाने के बाद या बिना खाना खाये भी पानी से ली जा सकती है।
4-7 दिन	0.5 मिली. ग्राम प्रतिदिन दो बार	
8वे दिन से इलाज के अन्त तक	1 मिली. ग्राम प्रतिदिन दो बार	

- इस दवा से मरीज का इलाज 12 सप्ताह तक करना चाहिए। वे लोग जो 12 सप्ताह का कोर्स सफलता पूर्वक कर चुके हैं आवश्यकतानुसार 12 सप्ताह के अतिरिक्त कोर्स उनको 1 मिली. ग्राम दो बार प्रतिदिन लेना चाहिए।
- 18 वर्ष के कम उम्र वालों को नहीं लेना चाहिए।
- अधिक उम्र के मरीजों के लिए भी खुराक की मात्रा यही है।

तम्बाकू छोड़ने के उपचार की विधि

निकोटीन प्रतिस्थापन विधि(NRT)	दवा की खुराक व अवधि	विपरीत लक्षण	टिप्पणी
1. निकोटीन गम	<ul style="list-style-type: none"> • 1 से 24 सिगरेट / बीड़ी के लिए 2 मिलीग्राम गम 24 टुकड़े प्रतिदिन 12 सप्ताह तक। • 25 से ज्यादा सिगरेट/बीड़ी के लिए 4 मिलीग्राम 24 टुकड़े प्रतिदिन 12 सप्ताह तक। • जो तम्बाकू चबाते हैं उनको सिगरेट/बीड़ी पीने वालों के लिए अंकित मात्रा की 1/2 या 1/4 दवा की आवश्यकता होती है। 	<p>मुँह में खट्टापन, जलन, गले में जलन, वमन, नकसीर, उल्टी, या अत्यधिक लार का आना।</p>	<p>गैस्ट्रिक अल्सर, हृदयाघात या सदमा, हृदय सम्बन्धी बीमारी या पिछले दो सप्ताह में रोगी को कोई गंभीर परेशानी हो तो तुरंत उपयुक्त कुशल विशेषज्ञ के पास ले जाएं।</p>
2. निकोटीन पैच	<p>21 मिलीग्राम 24 घन्टे 4 सप्ताह के लिए, इसके बाद 15 मिलीग्राम 24 घन्टे 2 सप्ताह के लिए फिर 7 मिलीग्राम 24 घन्टे 12 सप्ताह के लिए।</p>	<p>त्वचा में परिवर्तन / अनिद्रा</p>	<p>हृदयाघात गत दो सप्ताह में या हृदय सम्बन्धी बीमारी या पिछले दो सप्ताह में रोगी को कोई गंभीर परेशानी हो तो तुरंत उपयुक्त कुशल विशेषज्ञ के पास ले जाएं।</p>
3. निकोटीन इनहेलर	<p>6 से 16 डिब्बी/प्रतिदिन 6 माह तक।</p>	<p>गले में खराश व मुँह में जलन</p>	<p>उपरोक्त जैसे</p>
4. निकोटीन नाक का स्प्रे	<p>1-2 खुराक/प्रतिदिन 2 से 6 माह तक।</p>	<p>नाक या गले में जलन, खाँसी व आँसू से पानी निकलना।</p>	<p>उपरोक्त जैसे</p>

निकोटीन रहित प्रतिस्थापन विधि (Non NRT)	दवा की खुराक व अवधि	विपरीत लक्षण	टिप्पणी
1. ब्युप्रोपियोन	150 मि.ग्राम प्रतिदिन एक बार 3 दिन तक इसके बाद 150 मि.ग्राम दिन में दो बार 7 से 12 सप्ताह तक।	गुस्सा, थकान का अनुभव, गैस का बनना, विक्षिप्तता, वजन में कमी, सरदर्द व सुन्नपन का होना, अधिक प्यास का लगना। यदि 600 मि.ग्राम प्रतिदिन से अधिक खुराक ली गई है तो एलर्जी के लक्षण प्रकट हो सकते हैं, जैसे त्वचा में चकत्ते, बुखार, बदन दर्द व जोड़ों में दर्द।	एलर्जी की समस्या, ट्यूमर, तंत्रिका तंत्र संबंधित बीमारी, भयंकर लीवर की बीमारी, अनियमित शराब का सेवन करने वाले व्यक्ति, गर्भवती एवं स्तनपान करने वाली महिलाएँ, 18 वर्ष से कम उम्र के व्यक्ति, ऐसे लोग जो मोनो एमाइन आक्सीडेज का सेवन कर रहे हो वे किसी कुशल विशेषज्ञ के परामर्श के बाद ही इस दवा का सेवन करें।
2. वैरीनीक्लाईन	शुरुआत में 0.5 मि.ग्राम प्रतिदिन एक बार तीन दिन तक, तत्पश्चात अगले चार दिनों के लिए 0.5 मि.ग्राम दिन में दो बार इसके बाद 1 मि.ग्राम प्रतिदिन दो बार 12 सप्ताह के लिए। वैरीनीक्लाईन शुरू करने के एक सप्ताह बाद धूम्रपान/गुटखा छोड़ सकते हैं।	गुस्सा, उदासी, बेचैनी, बुरे सपने, इन्सोमीनिया, आत्महत्या का विचार, गैस, विक्षिप्तता, सरदर्द और एलर्जी के लक्षण दिखाई दे सकते हैं।	गर्भवती महिलाएँ, बच्चे अथवा वे लोग जो मानसिक रोगी हैं, अगर इनके स्वभाव में परिवर्तन, व्यवहार में बदलाव, गुस्सा व आत्महत्या का विचार आता है, तो दवा लेना बंद कर दें।



मेरी जीत की योजना



ध्यान:- वह अवस्था जब मन में विचार आते-जाते रहते हैं लेकिन आप कोई राय नहीं बनाते।



गहरी सांस लेने का व्यायाम:-

सीधे तनकर खड़े हो या बैठ जाएँ। पूरी व गहरी सांस लें, दो सेकेण्ड को इसे रोकें फिर धीरे-धीरे सांस को पूरी तरह बाहर छोड़ दें। इस क्रिया को 5-10 बार करें। इससे हमारे रक्त में आक्सीजन का स्तर बढ़ जाता है और तम्बाकू की तलब कम लगती है। आप दृढ़ता का अनुभव करते हैं।

आवृत्ति:- 5-10 बार प्रत्येक घंटे और जब तम्बाकू की तलब महसूस हो।

तम्बाकू पर जीत पाने की मेरी पहली योजना

- कोल्ड टर्की
- निकोटीन प्रतिस्थापन विधि के साथ कोल्ड टर्की
- कोल्ड टर्की और ब्युप्रोपियोन
- तम्बाकू/सिगरेट को धीरे-धीरे कम करना।
प्रारम्भ की तिथि.....
पूरी तरह छोड़ने की तिथि
- निकोटीन प्रतिस्थापन थैरेपी(NRT)- निकोटीन गम्स
- वैरीनीक्लाईन (चैम्पिक्स)
वैरीनीक्लाईन प्रारम्भ करने की तिथि.....
तम्बाकू छोड़ने की तिथि.....
- ब्युप्रोपियोन
ब्युप्रोपियोन प्रारम्भ करने की तिथि.....
तम्बाकू छोड़ने की तिथि.....

छोड़ने में सहायक कार्यों की योजना

- व्यायाम, टहलना, साइकिल चलाना, तैरना।
- गहरी सांस लेने का व्यायाम।
- ध्यान, नृत्य, 'हास्ययोग', संगीत सुनना।
- शूगर रहित च्युंगम/सौंफ का सेवन करना।
- पुस्तकें पढ़ना।
- पिक्चर देखने जाना।
- खेल-कूद में भाग लेना।

छोड़ने की तिथि:-

तम्बाकू छोड़ने का कोई आदर्श समय तय नहीं है, लेकिन कम तनाव के समय धूम्रपान/तम्बाकू सेवन छोड़ना सर्वोत्तम है। छोड़ने की तिथि मस्तिष्क में रखना अधिक महत्वपूर्ण है। छोड़ने की तिथि अगले सप्ताह के अन्दर निश्चित कर देनी चाहिए। अपनी छोड़ने की तिथि को काफी लम्बा न रखें।

छोड़ने की तिथि हो सकती है:-

- शादी की वर्षगाँठ
- जन्मदिन
- आपके बच्चे/पति/पति का जन्मदिन
- त्यौहार का समय
- अपनी पसंद का कोई अन्य तिथि

जो भी तिथि आपको उपयुक्त लगे उसका चयन करें और उसे लिख लें।

विजय की जाँच सूची बनाना

- विजय की तारीख
- अपने छोड़ने की योजना के बारे में अपने रिश्तेदारों, दोस्तों और साथ काम करने वाले लोगों को सूचित करें।
- मेरा जिगरी दोस्त
- विजय के कारणों को लिखें, उसकी प्रतियाँ बनाएँ और उन्हे रखें।
- उन स्थानों पर जहाँ आप धूम्रपान करते हैं या तम्बाकू खाते हैं वहाँ I CAN WIN के स्टिकर लगाएँ।
- तम्बाकू से सम्बन्धित सभी पदार्थ घर और कार्यालय से बाहर कर दें।
- अपनी जाँच इनसे कराएँ:
 - दंत चिकित्सक
 - फिजिशियन
 - तम्बाकू रोकने के विशेषज्ञ
 - अन्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ जैसे:- कैंसर विशेषज्ञ, हृदय रोग विशेषज्ञ, खान-पान सम्बन्धी विशेषज्ञ और आन्तरिक ग्रन्थी रोग विशेषज्ञ आदि।

- ध्यान और व्यायाम के कार्यक्रम आपको अतिरिक्त सहायता देंगे, अतः उनको करने का समय निर्धारित करें।
- अपने दैनिक भोजन में संशोधन की योजना बनाएँ।
- शराब न पीने का निश्चय करें।
- विकल्प:

- दालचीनी
 - सौंफ
 - च्युंगम
- अन्य कोई चीज जिसे आप ठीक समझें।

■ ■ ■

- निकोटीन प्रतिस्थापन विधि यदि इसकी आवश्यकता हो।
- दवाओं का इस्तेमाल यदि आवश्यकता अनुभव हो।
- अन्य।

■ ■ ■



प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण



चिकित्सक का नाम:..... दिनांक:

जाँच	जाँच परिणाम	टिप्पणी
नब्ज की गति		
रक्तचाप		
सांस लेने की गति		
सांस रोकने का समय		
सोने के घंटे/दिन		
ब्लड शुगर		
कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा		
लीवर फंक्शन टेस्ट		
मुख की जाँच		
गले की जाँच		
ई. सी. जी.		
छाती का एक्स-रे		
पेट का अल्ट्रासाउण्ड		

मेरे चिकित्सक के विचार:

डाक्टर के देखने के बाद मेरे 'अनुभव'

मैं अनुभव करता हूँ	<input type="checkbox"/> डरा हुआ <input type="checkbox"/> चिन्तित <input type="checkbox"/> भाग्यवान <input type="checkbox"/> खुश
मेरा यह अनुभव का कारण	



दाँतों और मुँह की जाँच

दंत चिकित्सक का नाम: दिनांक:

जाँच परिणाम	स्थिति	टिप्पणी
<input type="checkbox"/> सफेद धब्बे <input type="checkbox"/> लाल धब्बे <input type="checkbox"/> मुँह खोलने में कमी <input type="checkbox"/> जीभ को हिलाने में कमी <input type="checkbox"/> गालों का कटना <input type="checkbox"/> ठीक न होने वाला घाव <input type="checkbox"/> तम्बाकू के निशान <input type="checkbox"/> दाँतों का क्षरण <input type="checkbox"/> दाँतों में पैनापन <input type="checkbox"/> ग्लॉसाइटिस <input type="checkbox"/> चिलाईटिस (होटो का फटना) <input type="checkbox"/> दाँतों का हिलना <input type="checkbox"/> फंगल संक्रमण <input type="checkbox"/> कोई अन्य लक्षण		
की गयी प्रक्रिया: <input type="checkbox"/> दाँतों में जमाव को खुरचना <input type="checkbox"/> दाँतों की जड़ों का उपचार <input type="checkbox"/> दाँतों के पैनेपन को कम करना <input type="checkbox"/> बायोप्सी <input type="checkbox"/> विशेषज्ञ को दिखाने की सलाह <input type="checkbox"/> दवा लेने की सलाह <input type="checkbox"/> दाँतों को निकालना <input type="checkbox"/> कोई अन्य सलाह		
मेरे दंत चिकित्सक के विचार:-		

दंत चिकित्सक के देखने के बाद का अनुभव:

मैं अनुभव करता हूँ	<input type="checkbox"/> डरा हुआ <input type="checkbox"/> चिन्तित <input type="checkbox"/> भाग्यवान <input type="checkbox"/> खुश



विशेषज्ञों द्वारा निरीक्षण



विशेषज्ञ की सलाह?

विशेषज्ञ	दिनांक	सुझाव
हृदयरोग विशेषज्ञ		
कैंसर रोग विशेषज्ञ		
फेफड़ा विशेषज्ञ (पल्मोनोलोजिस्ट)		
मनोविज्ञानी		
आहार विशेषज्ञ		
अन्य		

विशेषज्ञ के निरीक्षण उपरान्त मेरे विचार:

मैं अनुभव करता हूँ	<input type="checkbox"/> डरा हुआ
	<input type="checkbox"/> चिन्तित
मेरे इन अनुभवों के कारण:	<input type="checkbox"/> भाग्यवान
	<input type="checkbox"/> खुश



मेरा साथी



नाम:.....

उसकी टिप्पणी

.....

.....

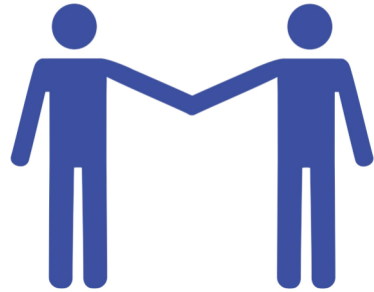
.....

.....

साथी: कोई नजदीकी ऐसा साथी/मित्र जिसने तम्बाकू छोड़ दिया हो या आपके साथ इसे छोड़ने को तैयार हो। इसे छोड़ने की मुहिम में वह आपके साथ लगातार सम्पर्क में हो। वह आपको प्रोत्साहित करता हो, जब आपका हीन भावना महसूस करते हो तो वह आपका मनोबल बढ़ाता है और वह आपके लिए समर्पित है।

प्रिय पति/पत्नि- तुमने हमेशा चाहा कि तुम्हारा जीवन साथी तम्बाकू छोड़ दे। इस दौरान उसे आपका समर्थन चाहिए। अपने जीवन साथी की सुनें, महसूस करें और सहन करके उसे सकारात्मक सोच के लिए प्रेरित करें। आपके समर्थन से वह तम्बाकू की लत से जीत हासिल कर लेगा/लेगी। भगवान के लिए उसकी किसी भी बात को अनदेखी न करें। वह आपको बहुत प्यार करता/करती है और हमेशा तम्बाकू छोड़ना चाहता/चाहती है, किन्तु अभी तक उसके पास सही तरीका नहीं था। अब यह योजना जीत और सिर्फ जीत के लिए तैयार है। जीवन के बारे में सदैव सकारात्मक सोचें।

I'm a buddy!



बालसाइं



एक ऐसा समय होगा जब आप हीन भावना महसूस करते हैं और सिगरेट पीने या तम्बाकू की एक खुराक लेने के लिए लालायित होते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप सजग हैं और इन लालसाओं से दूर रहने की कोशिश करते हैं तथा इसमें अन्य व्यक्तियों से सहयोग की अपेक्षा करते हैं। पूर्ण परहेज आवश्यक है, ध्यान रखें 'छोड़ने की तिथि के बाद किसी भी प्रकार की तम्बाकू सेवन नहीं करनी है'।

दोबारा लत लगने के कुछ सामान्य कारण:

1. जब घर पर कोई दूसरा तम्बाकू सेवन करने वाला व्यक्ति है, तो यह छोड़ना कठिन होगा। यह उत्तम होगा कि कोई नजदीकी दोस्त या रिश्तेदार आपका इसमें सहायक बन जाये।
2. शराब— दोबारा लत का कारण बन सकती है। तम्बाकू की लत छोड़ते समय आपको शराब भी छोड़नी होगी या कम से कम इसकी मात्रा को सीमित रखना होगा।
3. कार्यालय— अपने कार्यालय में सिगरेट पीने वाले सहभागी को अपनी तम्बाकू छोड़ने के निश्चय के बारे में बताएँ। अपने निकट सहयोगी को तम्बाकू छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें तथा यह पुस्तक उसे उपहार में दें। अपने कार्यालय की टेबल पर अपने छोड़ने के कारणों को दर्शाएँ। मैं जीत सकता हूँ का बिल्ला पहनें, उन जगहों पर तम्बाकू छोड़ने के स्टिकर लगाएं जहाँ आप अक्सर, बार-बार सिगरेट पीने जाते हैं।
4. पार्टी/सार्वजनिक स्थल— 'प्रत्यक्ष या परोक्ष धूम्रपान न करें'। सिगरेट/तम्बाकू सेवन करने वालों से दूर रहें। कृपया याद रखें कि सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान निषेध है। कृपया धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को धार से धूम्रपान न करने की याद दिलाएँ। अपने पक्के इरादे को ध्यान दिलाने वाले अपने 'मैं जीत सकता हूँ' के बिल्ले को पहनें।
5. अकेलापन— जब आप अकेले या हीन भावना से ग्रस्त होते हैं तो आपका धैर्य टूट सकता है। उन कारणों को

याद रखें जिनकी वजह से आप तम्बाकू का सेवन छोड़ना चाहते हैं। गहरी सांस वाला व्यायाम, संगीत, नृत्य, किताबें पढ़ना, तेज चलना, अपने साथी को बुलाकर अपने मन की बातें कहना, अपने मन को अन्य कार्यों में लगाना आपका अकेलापन दूर कर सकता है। साधारणतया यह तीव्र इच्छा 5 मिनट में समाप्त हो जाती है। आराम करें और कुछ पानी या जूस पियें।

6. स्टोर— वह दुकान जहाँ से आप तम्बाकू खरीदते हैं कुछ समय के लिए इस स्टोर पर न जाएं। दुकानदार को अपने तम्बाकू छोड़ने के इरादे के बारे में बता दें और तम्बाकू के स्थान पर च्यूंगम लें।
7. तनाव— जब आप तनाव में हैं तो एक कश की लालसा होती है। कृपया याद रखें कि किसी भी प्रकार के तम्बाकू का सेवन तनाव मुक्त नहीं करता। गहरी सांस लेकर व्यायाम करना, संगीत, खाना पकाना, धीरे-धीरे दौड़ना, नाचना, किताबें पढ़ना आदि तलब से मुक्ति दिलाने में कुछ सहायता कर सकते हैं।

कुछ भी हो, यह न सोचें कि एक खुराक से कुछ नहीं होगा। इससे हानि होगी, यह आपके द्वारा अभी तक किये गये सभी प्रयासों को समाप्त कर देगा।



विजय दिवस

आज आपका सबसे महत्वपूर्ण दिन है। आप तैयार हैं, आपके पास तम्बाकू छोड़ने की एक कार्य योजना है। अपनी कमजोरियों को पहचानें और उनसे निपटने के तरीकों को जानें और मैं जीत सकता हूँ कहीं और आगे बढ़ें।

“I CAN WIN”



दिन	दिनांक	मेरे अनुभव और प्रतिक्रिया

लालसा के रिकार्ड:

तम्बाकू छोड़ने के पहले 48 घंटे सबसे कठिन होते हैं और आपको खुशी होगी कि आपने सिगरेट/तम्बाकू/गुटका के लिए कोई प्रतिक्रिया नहीं की है। आप जानते हैं कि आप जीत सकते हैं। यदि आपने 48 घंटे तक इसे छोड़ दिया तो आप इसे आगे भी छोड़ सकते हैं। अपनी लालसाओं पर नजर रखें। आपने पहले से बेहतर महसूस करना प्रारंभ कर दिया है। लालसाएं और इच्छाएं अभी भी आपके सामने आयेंगी, किन्तु बहुत कम और अक्सर जल्द ही चली जाएंगी। अपनी मुहिम, इच्छा शक्ति और कार्य योजना के साथ जारी रखें। अपने अनुभवों, घटनाओं या ऐसे स्थानों को पहचानें जो तम्बाकू लेने के लिए आपको लालायित कर सकते हैं और उनके लिए तैयार रहें।

लालसाओं का स्तर : बहुत कम 1, कुछ 2, बहुत ज्यादा 3



दिनांक	दिन	समय	स्थान	लालसाओं का स्तर	आप क्या कर रहे थे	आपके साथ कौन था	आपके अनुभव

आगे के 'दो सप्ताह और उससे अधिक'

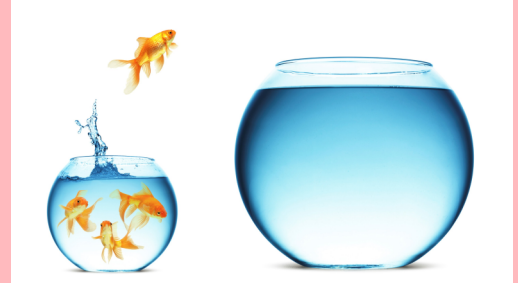


बधाई हो! अब आप बदलाव को महसूस कर सकते हैं।

आप दो सप्ताह तक तम्बाकू से मुक्त रहे हैं। आप जानते हैं कि आप जीत सकते हैं, यह आगे और भी आसान होगा। अपनी लालसाओं और आगे की योजनाओं पर कड़ी नजर रखें, साथ साथ उन परिस्थितियों पर भी, जो आपको ललायित करती हैं। अब आप शारीरिक रूप से निकोटीन पर निर्भर नहीं हैं।

यदि आप किसी विशेष बीमारी के कारण दवाईयों का सेवन करते हैं तो अपने चिकित्सक से आवश्यकतानुसार खुराक में बदलाव हेतु विचार विमर्श करें।

अपने व्यायाम, संगीत, नृत्य, योग, दवाईयों या अन्य किसी प्रकार का उपाय, जो आपने शुरू किया है, उन्हें जारी रखें। विश्वास करें कि आपकी तन्मयता, एकाग्रता, कार्यकुशलता और निद्रा में सुधार हुआ है।



किसी भी प्रकार के बदलाव को पहचानें

चिकित्सक का नाम:.....दिनांक:.....

जाँच	जाँच परिणाम	टिप्पणी
नब्ज की गति		
रक्तचाप		
सांस लेने की गति		
सांस रोकने का समय		
सोने के घंटे/दिन		
ब्लड शुगर		
कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा		
लीवर फंक्शन टेस्ट		
मुख की जाँच		
दाँतों की जाँच		
अन्य जाँच		
चिकित्सक के विचार:-		

डाक्टर के देखने के बाद मेरे विचार 'अनुभव'

मैं अनुभव करता हूँ	<input type="checkbox"/> बहुत खुश <input type="checkbox"/> खुश <input type="checkbox"/> चिन्ति <input type="checkbox"/> डरा हुआ
मेरे इन अनुभवों के कारण:	



आगे की यात्रा - 6 माह और अधिक

अपने डाक्टर से अपनी चिन्ताओं और अपने डर के बारे में बात करें।

6 माह और तम्बाकू की लत से मुक्ति-

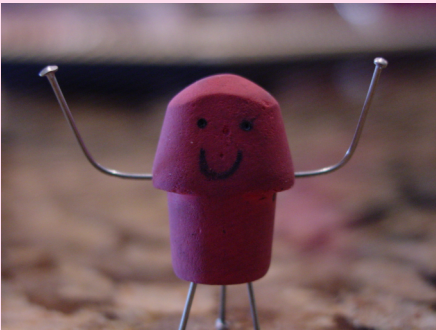
अब आप इस जानलेवा बीमारी/आदत के पैजों से मुक्त हैं।

अपने डाक्टर से नियमित रूप से अवश्य जाँच कराएं क्योंकि तम्बाकू के पुराने प्रभाव अभी भी आपमें विद्यमान हैं।

तम्बाकू छुड़ाने में दूसरों की मदद करने की अब आपकी बारी है।

स्वास्थ्य रजिस्टर

विशेषज्ञ	दिनांक	सलाह



उत्सव मनावे का समय



तम्बाकू छोड़ने से आर्थिक लाभ:-

1. प्रत्यक्ष लाभ:-

छोड़ने के दिनों की संख्या (D)	तम्बाकू की प्रतिदिन कीमत (C)	बचाये गए पैसे (D x C)
10		
30		
180		
365 (एक वर्ष)		
5 वर्ष		
10 वर्ष		

अप्रत्यक्ष लाभ

- क. कार्य कुशलता में वृद्धि ➡ अधिक कार्य ➡ अधिक वेतन
- ख. सेहत में सुधार ➡ अस्पताल के बिल की बचत
- ग. कार्य के घंटों में सुधार ➡ कार्य से कम अनुपस्थिति ➡ अधिक वेतन

आपके चाहने वालों के चेहरे पर मुस्कान और आपकी सेहत में सुधार अमूल्य है। आपने जो पैसे बचाये हैं उनसे अपने साथी और चाहने वालों के लिए एक उपहार खरीदें।

अपने नए परिवेश के लिए खुशियाँ मनाएँ !!



Cost of Tobacco Use in India:

Direct medical costs of treating tobacco related diseases in India amount to 907 million dollars for smoked tobacco annually and 285 million dollars for smokeless tobacco.

With indirect morbidity costs which include the cost of care givers and value of work loss due to illness, the total economic cost of tobacco use would increase far beyond all the estimates.



यदि आप दोबारा सेवन करने की भूल करते हैं:

नहीं! एक भी खुराक नहीं।

ओह! यह आपके साथ घटित हुआ है। हां! यह बहुत से लोगों के साथ घटित हो चुका है। किन्तु अब आप सतर्क हो चुके हैं। आप अपनी लालसाओं को जानते हैं। शायद आपको संशोधित योजना की आवश्यकता है। व्यवहारिक बाधाओं के इलाज के बारे में विचार करें।

आओ इसे दोबारा प्रयास करें। किन्तु इस बार आप सीढ़ी के प्रथम पायदान पर नहीं हैं, आप पहले ही कई पायदान चढ़ चुके हैं। इस बार आप अधिक समझदार और बेहतर साज-सामान से युक्त हो। अपने रिकार्ड को देखें और वास्तविक पहलुओं को पहचानें और अपने सकारात्मक पहलुओं तथा लालसाओं पर नजर रखें तथा विशलेषण करें।

हां! मैं इसे कर सकता हूँ और जीत सकता हूँ, कहीं और फिर से शुरू (START) करें।

- SET** – छोड़ने की तिथि निर्धारित करें।
- TELL** – अपने परिवार, दोस्तों, बाँस और सहकर्मियों को अपनी तम्बाकू छोड़ने की योजना के बारे में बताएं।
- ANTICIPATE** – तम्बाकू छोड़ने के दौरान आने वाली परेशानियों का पूर्वानुमान लगाकर योजना बनाएं।
- REMOVE** – अपने घर, कार तथा कार्यस्थल से सिगरेट और अन्य तम्बाकू के उत्पादों को हटा दें।
- TALK** – इसे छोड़ने में सहायता हेतु अपने डाक्टर से वार्ता करें।

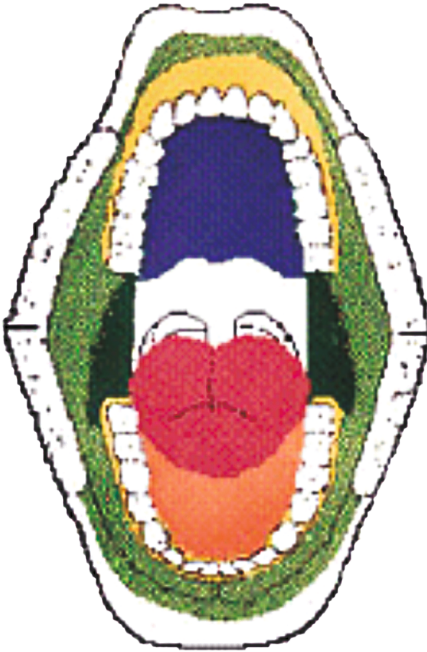


मुँह का कैंसर की पहचान



ओरल केविटी 'मुँह की संगरचना'

ओरल केविटी मुँह के निम्न भागों से बनी है: होठों या गालों की लाईनिंग, दाँत, जीभ के नीचे मुँह का तल, जीभ का आगे का दो तिहाई हिस्सा, गले की लार ग्रंथी, मुँह का बोनी टाप, मसूड़े और अक्ल दाढ़ के पीछे का छोटा भाग। मुँह का कैंसर इन भागों के किसी भी या सभी भाग में हो सकता है।



-  Lip
-  Tongue
-  Floor of Mouth
-  Gingiva
-  Buccal Mucosa
-  Retromolar Trigone
-  Hard Palate

मुँह के कैंसर के लक्षण:

- मुँह के अन्दर कोई घाव जो भर न रहा हो।
- मुँह में कोई घाव जो जगह-जगह फैल रहा हो, जिसे छूने से दर्द न हो पर खून निकलता हो।
- मुँह के अन्दर लाल और सफेद दाग होना।
- गाल में सूजन और सख्त होना।
- गले, नाक या मुँह के आस पास सुनापन या झनझनाहट महसूस होना।
- निगलते समय गले में दर्द होना।



मुँह के कैंसर की रोकथाम

मुँह का कैंसर कभी-कभी बीमारी के खतरनाक ज्ञात कारणों से जुड़ा होता है। बहुत सी चीजें सुधार योग्य हैं, यद्यपि सभी को नहीं टाला जा सकता है।

तम्बाकू एवं शराब का सेवन: तम्बाकू का प्रयोग (सिगरेट, पाईप, सिगार एवं धुआरहित तम्बाकू) अधिकतर मामलों में मुँह के कैंसर के लिए जिम्मेदार है। अल्कोहल विशेष रूप से बियर और देशी शराब मुँह के कैंसर होने का खतरा बढ़ाता है। तम्बाकू और अल्कोहल के सेवन को छोड़कर या कम करके मुँह के कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है।

अन्य कारण: कुछ अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि ह्यूमन पपीलोमा वायरस (एच.पी.वी.) मुँह के कैंसर के खतरे को बढ़ाता है।

सूर्य की रोशनी: धूप से बचाव या सनस्क्रीन का प्रयोग त्वचा के कैंसर के खतरे को कम करता है।

आयु: 45 वर्ष की आयु के बाद मुँह का कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

आहार: खाने में फल, सब्जियाँ और फाइबर अधिक लेने से मुँह के कैंसर का खतरा कम होता है।











मुँह के कैंसर का खतरा किसे है?

- जो धूम्रपान करते हैं।
- जो अत्यधिक शराब का सेवन करते हैं।
- जिन्हें भोजन निगलने या चबाने में तकलीफ होती है।
- जिन्हें गाल या होंठ काटने की आदत है।
- अगर मसूड़ों में पूरी तरह फिट न होने वाले बनावटी दाँतों का इस्तेमाल करते हैं।
- अगर मुँह में सूजन या उभार हैं।
- मुँह में सफेद, लाल या काले रंग के दाग हैं।
- बार-बार मुँह के किसी भाग से खून का रिसाव होता है।



मुँह के स्वयं जाँच के मुख्य चरण

चरण	संकेत	टिप्पणी
गला: अपने अँगुलियों की मदद से कान/जबड़े के नीचे दोनों तरफ गले की जाँच करें।		
गला: अपने सिर को पीछे की तरफ उठाकर गले में गाँठ और सूजन की जाँच करें।		
गाल: अपने अंगूठे और अँगुलियों की मदद से गाल को दाँतों के पास से हटाकर पूरे गाल की जाँच करें।		
होंठ: अपने अंगूठे और अँगुलियों की मदद से होठों के अन्दर और बाहर सावधानी से जाँच करें।		
मसूड़े: अपने होठों को बाहर की तरफ खींचकर मसूड़ों की जाँच करें।		
जीभ अन्दर की तरफ: किसी कपड़े से जीभ को पकड़कर बाहर की तरफ खींचें और दाँए – बाँए, ऊपर-नीचे जीभ की जाँच करें।		
जीभ ऊपर उठाकर: अपने जीभ को ऊपर तलवे की तरफ उठाकर जीभ के निचले भाग और मुँह के निचले भाग (तालू) की जाँच करें।		
मुँह का तालू: मुँह को खोलकर ऊपर के तालूओं के आगे और पीछे के भाग की जाँच करें।		

मुँह की स्वयं जाँच क्यों?

- कैंसर को बढ़ने से पहले ही खत्म करना।
- कैंसर के होने से पहले ही उसकी पहचान कर उसका इलाज करने का अवसर।

शराब छोड़ने या कम करने के 15 आसान उपाय



अगर आप शराब पर निर्भर हैं अथवा कोई स्वास्थ्य सम्बन्धी या मानसिक समस्या से प्रभावित हैं तो आप शराब पीना पूर्णरूपेण बंद कर दें। उन व्यक्तियों में जिनमें शराब छोड़ने की इच्छा शक्ति का अभाव होता है, शराब की मात्रा में कटौती करना ही एक कारगर उपाय साबित होता है। अधिक शराब पीने की आदत (पुरुषों में 5 पैग से अधिक प्रतिदिन और महिलाओं में 4 पैग से अधिक प्रतिदिन) का जीवन के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण से अत्यधिक सम्बन्ध है। उदाहरण के लिए ऐसे व्यक्ति खतरनाक ढंग से गाड़ी चलाते हैं और आपसी तालमेल की कमी महसूस करते हैं एवं कई बार अन्यथा चोटों के शिकार होते हैं।

यदि आपने गतवर्ष में एक या अधिक बार 5 पैग से अधिक और महिलाओं ने 4 पैग से अधिक एक दिन में लिए हैं तो इसमें कमी करने की आवश्यकता है। इसकी जाँच के लिए ध्यान करें कि गत वर्ष आपने कितनी बार X या अधिक पैग दिन में लिए हैं? (यहाँ X पुरुषों के लिए 5 और महिलाओं के 4 पैग हैं)।

यह संख्या नेशनल इंस्टीट्यूट आफ अल्कोहल एब्यूज और एल्कोहलिज्म द्वारा की गयी संस्तुति से ली गयी है।

इस प्रश्न की विशेषता और संवेदनशीलता क्रमशः 81.8 तथा 79.3 प्रतिशत है।

कोई व्यक्ति CAGE प्रश्न द्वारा भी अपनी शराब पर निर्भरता की जानकारी प्राप्त कर सकता है।

1. **CUT DOWN** क्या कभी भी आपने शराब पीने की मात्रा में कटौती करने की आवश्यकता के बारे में सोचा है?
2. **ANNOYED** क्या आपने अपने शराब पीने की आदत की आलोचना पर कभी गुस्से का अनुभव किया है?
3. **GUILTY** क्या कभी आपने शराब सेवन की आदत के प्रति अपराध का अनुभव किया है?
4. **EYE OPENER** क्या कभी आपने सुबह आँख खोलने वाला पेय लिया है? (सामान्य महसूस करने के लिए या हैंग ओवर से छुटकारा पाने के लिए सुबह के समय लिया जाने वाला पहला पेय)।

ऊपरोक्त 4 प्रश्नों में से किसी भी प्रश्न का हाँ में एक उत्तर हमें गम्भीरता से सतर्क होने का परामर्श देता है। दो सकारात्मक उत्तर शराब पीने वाले अधिकांश लोगों में देखने को मिलते हैं। दो सकारात्मक उत्तर 77 प्रतिशत संवेदनशीलता व विशेषकर अल्कोहल पर मरीज की 80 प्रतिशत निर्भरता को दर्शाते हैं। 80 प्रतिशत से अधिक शराब पीने वाले मरीजों में इन चारों प्रश्नों का उत्तर प्रायः नकारात्मक होता है और वास्तव में कोई भी दो प्रश्नों का सकारात्मक उत्तर किसी के पास नहीं होता है। नेशनल इंस्टीट्यूट आफ अल्कोहल एब्यूज और एल्कोहलिज्म शराब छोड़ने या कम करने के विषय में निम्नलिखित सलाह देते हैं।

1. आप शराब छोड़ना अथवा कम करना क्यों चाहते हैं? इसको लिखकर रखें। इससे आप क्या पाना चाहते हैं उदाहरण क्या आप अधिक स्वस्थ अनुभव करेंगे, अधिक अच्छी नींद लेंगे, या अपने आपसी सम्बन्धों में सुधार लायेंगे।
2. स्वीकारोक्ति लिखें: स्वीकार करने के विभिन्न तरीकों को सीखें और इनका अभ्यास करें। ऐसा करने से आपके अन्दर अपराध बोध आपकी स्वयं की देखभाल करने में मदद करेगा।
3. पीने की मात्रा निर्धारित करें: जो लोग निर्धारित मात्रा में कटौती करना चाहते हैं अपने स्वास्थ्य के हिसाब से मात्रा तय करें। अधिकांश स्वस्थ लोगों की सीमा एक घंटे में 40 मिली. एक दिन में 80 मिली. तथा सप्ताह में 240 मिली. से कम होती है। महिलाएँ इसकी आधी मात्रा से कम ले सकती हैं।
4. अपने पीने का रिकार्ड डायरी में नोट करें। प्रारम्भ में 3-4 सप्ताह प्रत्येक पैग का हिसाब रखें। आप प्रायः किन परिस्थितियों में पीते हैं उन्हें नोट करें। प्रत्येक परिस्थिति को 10 में से नम्बर दें। कुछ सप्ताह तक इन परिस्थितियों से परहेज करें।
5. शराब को अपनी पहुँच से दूर रखें। अपने सोने/बैठने की जगह से शराब हटा दें, इससे आपको पीने में कमी करने में मदद मिलेगी।

6. अपने ड्रिंक को खाने की तरह लें, अर्थात धीरे-धीरे पीना शराब सेवन कम करने में मददगार होगा। गटागट न पिचें बल्कि सिप करें। प्रत्येक पैग के बाद सोड़ा, पानी या जूस लें। इसे दिमागी तौर से पीना कहते हैं। यदि आप शराब छोड़ने के प्रति जागरूक हैं, तो आप कटौती कर पाएंगे अन्यथा आप ज्यादा पिचेंगे।
7. खाली पेट कभी भी न पिचें।
8. सप्ताह में एक या दो धार्मिक उपवास करें। ऐसा करने से शराब रहित दिन मनाने में आपको मदद मिलेगी। प्रति सप्ताह एक या दो दिन न पीने का निश्चय करें।
9. धार्मिक आयोजनों में हिस्सा लें। धार्मिक आयोजनों (नवरात्रि- हिन्दुओं द्वारा, 'रमजान- मुस्लिमों द्वारा', 'ईस्टर- ईसाइयों द्वारा) में न पीने का संकल्प मद्यपान छोड़ने में सहायक होगा। अपने न पीने के निश्चय पर एक सप्ताह या महीने भर तक कायम रहें।
10. अपनी गतिविधियों को सीमित करें। वे गतिविधियाँ जो आपको पीने के लिए बाध्य करती हैं, उनसे दूर रहें।
11. अन्तरमन की भावना को महसूस करें। 'ना' कहने की आदत डालें। दूसरे पी रहे हैं इसलिए न पीयें। अपने मित्रों के प्रत्येक पैग को स्वीकार करने में गौरवान्वित अनुभव करने की भावना से न पीयें। पीने के लिए प्रोत्साहित करने वाले व्यक्तियों से बच कर रहें।
12. अपने को व्यस्त रखें। धूमने जाएँ, खेलों में हिस्सा लें, बाहर खाने के लिए जाएँ या कोई पिक्चर देखने जाएँ। जब आप घर पर हैं तो मन लगाने के लिए कोई नया काम शुरू

करें या पुराने कार्य में लगे रहें। तस्वीर, बोर्ड गेम या कोई वाद्ययंत्र बजाना सीखें। ये सब गतिविधियाँ पीने के विकल्प को कम करने के रूप में कार्य करती हैं।

13. अपने मित्रों, परिवारजनों को आप अपने शराब त्यागने के निश्चय के बारे में विस्तार से बतायें और उनसे सहयोग माँगे।
14. स्वयं को लालसाओं से बचायें। जहाँ आपकी पीने की इच्छा हो सकती हो, ऐसे स्थानों या व्यक्तियों से दूर रहें। इसे योगा में प्रत्याहार कहा जाता है जिसका तात्पर्य है बाहरी बाध्य करने वाली स्थिति से दूर रहना। पीने के वातावरण में रहते हुए पीने की लालसा को रोक पाना कठिन कार्य है।
15. दृढ़ निश्चयी बनें। अधिकांश व्यक्ति कई प्रयासों के बाद शराब सेवन को सफलता पूर्वक कम कर चुके हैं अथवा पूर्णतया छोड़ चुके हैं। आप भी प्रयास जारी रखें। तम्बाकू और शराब पर किये गये खर्च का हिसाब रखें और उसे प्रतिदिन पढ़ें।

Adopted from:-

www.emedinews.org 16th March 2013



धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के फेफड़े



धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति के फेफड़े

कैंसर के सामान्य लक्षण



डरें नहीं, सचेत रहें!

दैनिक क्रिया में अचानक परिवर्तन:-

- लम्बे समय तक पेट में अपच या दस्त लगना।
- पेशाब या शौच के लिए बार-बार जाना।
- पेशाब करते समय दर्द होना।



कोई भी घाव जो भर न रहा हो:-

- कोई घाव जो तीन सप्ताह तक ठीक न हो रहा हो।
- मुँह में तथा अन्य किसी भाग पर सफेद धब्बे होना।
- जीभ पर सफेद धब्बे होना।



असामान्य रक्त स्राव या खून बहना:-

- शौच, पेशाब या थूक में खून आना।
- औरतों में पेशाब के रास्ते असामान्य रूप से खून का आना।
- निष्पल से खून का रिसाव।



शरीर के किसी भी हिस्से में गाँठ का होना (चाहे दर्द हो या न हो):-

- स्तन या शरीर के किसी भी भाग में गाँठ होना।
- अण्डकोश या अन्य किसी स्थान पर गाँठ होना।

लगातार अपचन या निगलने में कठिनाई :-

- निगलने में कठिनाई या लगातार अपचन से खाने की नली में कैंसर की सम्भावना हो सकती है।



मस्सा या तिल में परिवर्तन:-

- किसी मस्से या तिल के रंग व आकार में कोई परिवर्तन होना।
- मस्से के आकार में असामान्य बढ़त।



आवाज में भारीपन या पुरानी खाँसी:-

- पुरानी खाँसी जो ठीक न हो रही हो।
- आवाज का भारीपन होना या लगातार गले का बैठ जाना।



कैंसर का जल्द निदान
सम्भव है समाधान

Illustration by : Dr. Natasha Das



दासता से मुक्ति का फोटो फ्रेम

मेरे तम्बाकू छोड़ने की इच्छा के 3 मुख्य कारण

मेरे अति प्रिय
की फोटो

मैं अब तम्बाकू का दास नहीं रहूँगा !!!

1.

2.

3.

मेरी तम्बाकू की दासता समाप्त होने की तिथि

इसको फाड़कर इसकी कई प्रतियाँ बनाएँ :

1. अपने तकिये के नीचे/कमरे में रखें।
2. अपने कार्य करने के स्थान पर लगायें।
3. अपने स्नानघर में लगायें।

इन स्टीकर्स को ऐसे सभी स्थानों पर चिपकाएँ जहाँ आप प्रायः जाते हैं जिससे आपको आपके दृढ़ निश्चय की याद ताजा होती रहे।

Positive about life, I CAN WIN का बिल्ला टोपी व टी-शर्ट भी आप उपलब्ध कर सकते हैं।



ICANCARE TOBACCO

युवा स्वच्छता अभियान

जागरूक रहें

प्रारंभ न करें

प्रतिदिन 5500 भारतीय युवा तम्बाकू सेवन आरम्भ करते हैं। उन्हें इससे बचाना आवश्यक है।

डॉ. पawan गुप्ता
लक्ष्मण श्रिजय गुप्ता
डॉ. अरुण की जैन
श्री. वि. व. व. शर्मा

एक पहल छात्रों की समझौते की आवाज़ों पर जीत के लिये

एक साध, लीत, रसय एवं जीवीत भारत देतु

युवा स्वच्छता अभियान

ICANCARE TOBACCO

युवा स्वच्छता अभियान

बारूक बूझतु

रसय त पारिक्कु

प्रतिदिन ५५०० भारतिय युवा तम्बाकु सेवन आरम्भ करतु है।

युवा स्वच्छता अभियान

एक पहल छात्रों की समझौते की आवाज़ों पर जीत के लिये

एक साध, लीत, रसय एवं जीवीत भारत देतु

युवा स्वच्छता अभियान

ICANCARE TOBACCO

Aware When Young

Be Smart DO NOT START

Everyday 5,500 Indian Youths Start Smoking or Chewing Tobacco. They Need To Be Protected.

By Dr. Pawan Gupta
Critic : Lakshya Shrijay Gupta

SAVE THE YOUTH

An Initiative to Help Students to Win Over Tobacco Habits.

For Clean, Green, Healthy and Lively India

Available on www.icancare.org

For Clean, Green, Healthy and Lively India



Reach 3
Teach 3
Make India Tobacco FREE

Pledge not to take tobacco in any form



Win Over Tobacco
Online Quiz cum Pledge

pledge.icancare.in

SAVE the Youth

Join as VOLUNTEER PATRON



patron.icancare.in

1. The Indian Practitioner - "Tobacco - How to Quit". Gupta P, Jyostna V P. The Ind. Pract.2006;59 (7):445-453
2. Manual for Tobacco Cessation. Directorate General of Health Services, Ministry of Health and Family Welfare. November 2005.
3. WHO. Tobacco or health: a global status report. Geneva: World Health Organization, 1997.
4. M Rani, S Bonu, P Jha, SN Nguyen, and L Jamjoum. Tobacco use in India: prevalence and predictors of smoking and chewing in a national cross sectional household survey. Tob. Control, December 1, 2003; 12(4): e4. (<http://www.tobaccocontrol.com/cgi/content/full/12/4/e4>)
5. Jennifer L Malson, Kristi Sims, Ram Murty, Wallace B Pickworth. Comparison of the nicotine content of tobacco used in bidis and conventional cigarettes Tob Control 2001; 10:181-183 (Summer).
6. P. Jha and F. J Chaloupka The economics of global tobacco control BMJ, August 5, 2000; 321(7257): 358 - 361.
7. Dr John Marsden, Ph.D, C.Psychol. Nicotine Treatments. The Addiction Guide - Treatment available online:http://www.bbc.co.uk/health/profiles/john_marsden.shtml
8. Government of India. Report of Expert Committee on economics of tobacco use in India. Ministry of Health and Family and Welfare. Government of India, February 2001.
9. Ezzati M, Lopez AD. Estimates of global mortality attributable to smoking in 2000. Lancet 2003 Sep 13; 362(9387):847-52.
10. Cancer Research in ICMR Achievements in nineties. Indian Council of Medical Research, New Delhi, India. Page 13-14.
11. Prochaska JO, DiClemente CC, and Norcross JC. In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. American Psychologist, Vol. 47, No. 9, September 1992, p. 1108.
12. Agency for Health Care Policy and Research, Smoking Cessation Clinical Practice Guideline Panel and Staff. Smoking Cessation Clinical Practice Guideline. JAMA 1996; 275:1270.
13. Ockene JK, Zapka JG. Physician-based smoking intervention: a rededication to a five-step strategy to smoking research. Addict Behav. 1997 Nov-Dec; 22(6):835-48.
14. Mira B. Aghi, P.C. Gupta, F.S. Mehta, and J.J. Pindborg An Intervention Study of Tobacco Habits Among Rural Indian Villagers. Smoking and Tobacco Control Monograph No. 2. In: NCI Cancer Control and Population Sciences. Tobacco Control Research. Page 307-312.
15. Smokeless (spit) tobacco: a review of the state of the science. Proceedings of a symposium during the seventy-fourth general session at the International Association for Dental Research; San Francisco, CA, March 13, 1996. Adv Dent Res 1997; 11:305.
16. Mayo report. Addressing the worldwide Tobacco Epidemic through Effective, Evidence-Based Treatment. Available online http://www.who.int/tobacco/health_impact/mayo/en. Assessed on 9th February 2004.
17. Blum A. Cancer prevention: preventing tobacco related cancers. In DeVita C, Hellman S, Rosenberg S, eds. Cancer principles and practice of oncology, 5th ed. Philadelphia: Lippincott -Raven Publishers, 1997.
18. International Agency for Research on Cancer. ARC Monographs on the Evaluation of the Carcinogenic Risk of Chemicals to Humans: Tobacco Habits Other Than Smoking; Betel-Quid and Areca-Nut Chewing; and Some Related Nitrosamines (volume 37). Lyon: IARC, 1984.
19. P.R. Murti, P.C. Gupta, R.B. Bhonsle, D.K. Daftary, F.S. Mehta and J.J. Pindborg Smokeless Tobacco Use in India: Effects on Oral Mucosa. In: Smoking and Tobacco Control Monograph No. 2 NCI Cancer Control and Population Sciences. Tobacco Control Research. Page 51-64.



20. Krishnamurty S. Tobacco use in pregnancy and reproductive outcome. In: Tobacco and Health: The Indian Scene, L.D. Sanghvi and P.N. Notani (Editors). Bombay: UICC-Tata Memorial Centre, 1989.
21. Richard Peto, Sarah Darby, Harz Deo, Paul Silcocks, Elise Whitley, Richard Doll Smoking, smoking cessation, and lung cancer in the UK since 1950: combination of national statistics with two case-control studies. *BMJ*. 2000; 321(7257):323-29.
22. G.K.Rath and Kishore Chaudhry. Estimation of Cost of Tobacco Related Cancers. Report of an ICMR Task Force Study (1990-1996). Indian Council of Medical Research. 1999.
23. P.C. Gupta. Smokeless Tobacco Use in India. In: Smoking and Tobacco Control Monograph No. 2. NCI Cancer Control and Population Sciences. Tobacco Control Research. Page 19-25.
24. Second hand smoke. Available online http://www.who.int/tobacco/health_impact/secondhand_smoke/en. Assessed on 1/9/2004.
25. A Clinical Practice Guideline for Treating Tobacco Use and Dependence. A US Public Health Service Report. The Tobacco Use and Dependence Clinical Practice Guideline Panel, Staff, and Consortium Representatives. *JAMA*. 2000; 283:3244-3254.
26. Treating Tobacco use and dependence: A Clinical Practice Guideline. Clearing house Publications, P.O. Box 8547, Silver Spring, MD20907-8547. Also available online <http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/default.htm>. Assessed on January 2004.
27. Schmitz J., Henningfield J, Jarvik M. Pharmacologic Therapies for Nicotine Dependence. In: Principles for Addiction Medicine, 2nd ed., 1998
28. D. Gonzales, W. Bjornson, M.J. Durcan, et al. Effects of gender on relapse prevention in smokers treated with Bupropion SR, *American Journal of Preventive Medicine* 22 (4) (2002): 234-239.
29. Prevention and cessation of Tobacco use. A manual for clinic and community based interventions. World Health Organization 2003.
30. www.emedinews.org 16th March 2013.



We hope
you don't
have cancer.
But if you,
then you
have a hope.

doctor's recommended
rehabilitation products
for cancer survivors at
affordable cost.

Innovative Cancer Care
Rehabilitation Pvt. Ltd.

Shop No. 2, First Floor, Omaxe Green Valley Plaza
Sector-41-42, Faridabad-121001, Haryana



CanCaRe
Life Beyond Cancer .ORG

Email : support@icancare.in

Call +91-129-4056004, 7838783 268



*A Mission to
"Win over Cancer"*



donate.icancare.in

'I CAN WIN FOUNDATION'

(Regd No. 4/3190, Date : 17.03.2008)

Regd Office : D 10/54, Sector-7, Rohini, New Delhi-110085
Admin Office : FF-2, Green Valley Plaza, Sector-42, Faridabad-121003, Haryana
Mobile : +91 9811290152
Email : icanwinfoundation@gmail.com
Blog : www.icanwinfoundation.blogspot.com
Facebook : icanwinfoundation.org
Twitter : winovercancer

DONATION (80G Exemption Apply)

Bank Details : A/c Name – I CAN WIN FOUNDATION;
Current A/c No.:0125002100706701
Bank Name : PUNJAB NATIONAL BANK;
IFSC: PUNB0754600

तम्बाकू पर जीत हुई आसान

मेरे 20 साल के इस कार्यकाल में, मैंने अनगिनत की विडम्बना सुनी है, देखी है और महसूस भी की है और हर पल एक दुःखद उहसास को भरे हुए मन से अपने दिल के किसी कोने में लेकर घूमता रहा हूँ, जो कि शायद मेरे साथी मित्रगण भी करते होंगे। तम्बाकू के प्रयोग के कारण जो युवा कैंसर से ग्रस्त मिलते हैं उनका दुःख और दर्द न तो शब्दों में बयान किया जा सकता है और ना ही हमारी भागदौड़ भरी जिन्दगी की सोच में उतर सकता है। इन लोगों के शरीर को तार-तार होते हुए देख कर एक डायटरी होने के नाते सिर्फ एक ही सवाल बरसों से मन को कचोटता आ रहा है - सही समय पर इन्हें सहायता मिलती तो शायद इस विपत्ति को टाला या रोका जा सकता था ?

इस त्रासदी से जूझ रहे अधिकतर पीढ़ित 30-40 वर्ष की उम्र के देखे गए हैं। जिस उम्र में एक युवा के कंधों पर पारिवारिक, सामाजिक और व्यापारिक दायित्व का बोध सबसे ज्यादा होता है, वहीं अपनी इस पीड़ा के चलते वे किसी भी जिम्मेदारी को निभाने में असहज एवं असमर्थ महसूस करते हैं।

इन तम्बाकू ग्रस्त लोगों से वार्ता के दौरान, मैंने ये महसूस किया की ज्यादातर लोगों में ये आदत स्कूल या कॉलेज के दिनों से पडी है और वह भी केवल दिखावे एवं तनाव के चलते। हालाँकि इनमे से ज्यादातर लोगों ने इस आदत से मुक्ति प्राप्त करने हेतु कई प्रयास किये, लेकिन सही तरीके की अज्ञानता के चलते, असफल रहे। सर्वेक्षण के बाद एक चिंताजनक बात सामने आयी है कि लगभग 70 प्रतिशत नश्या करने वाले लोग अपने जीवनकाल में एक बार इससे मुक्ति पाने का प्रयास अवश्य करते हैं, लेकिन इन्हे बरकरार नहीं रख पाते हैं और प्रायः असफल हो जाते हैं।

इस बढ़ती हुई समस्या का क्या समाधान हो सकता है ?

इस सवाल के जवाब में कई लोग कहते हैं कि सरकार को इसके उत्पाद पर रोक लगा देनी चाहिए। क्या हमें लगता है इससे समस्या हल हो जाउगी, नहीं ! बल्कि कई और समस्याओं जैसे कालाबाजारी, भ्रष्टाचार को जन्म देने और पनपने का एक और अवसर मिल जायेगा।

“तम्बाकू पर जीत की राह - आसान” में हमने कुछ वैज्ञानिक एवं प्रमाणित तरीके एवं नुस्खे उन लोगों तक पहुँचाने का प्रयास किया है जो लोग तम्बाकू के दायिकरण से मुक्त होने की इच्छा रखते हैं। आपके तम्बाकू छोड़ने की दृढी राह को आसान बनाने का एक प्रयास है जिसके पश्चात आप एक सुखी और समृद्ध जीवन जीने की परिकल्पना को साकार बना सकते हैं। आपकी इच्छा शक्ति एवं इस किताब में दिए गए विभिन्न नुस्खों के मिलन से ही यह संभव हो सकता है और इससे ना केवल आपके सपने साकार हो सकते हैं बल्कि देश की समृद्धि में भी अपने अंशदान का योगदान प्राप्त कर सकते हैं।

मुझे उम्मीद ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि यह किताब उन सभी ग्रसित लोगों के लिए मददगार साबित होगी और मुझे यह सोचते हुए भी एक सुखद उहसास का अनुभव हो रहा है।



गुलामी से मुक्ति
तम्बाकू से छुटकारा संभव है



Price : ₹298/-

