गुटखा, विडी, सिगारेट असलेले मंजन आरोग्यासाठी हानिकारक आहे आणि ते मृत्यूचे प्रवेशद्वार आहे

SALAAM MUMBAI FOUNDATION

भारतामध्ये दर वर्षी
२५०,००० हून
अधिक लोकांना तंबाखूमुळे
कर्करोग होतो

भारतामध्ये १/३ प्रौढ
व्यक्ती आणि १५% तरुण
तंबाखूचा वापर करतात.
दरवर्षी यामध्ये १५%
नवीन लोकांची भर पडते.

दर १६ सेकंदात
भारतामध्ये एक मूल
तंबाखूचे सेवन
करते.

तुम्हाला माहीत आहे का?..

तंबाखूमुळे दरवर्षी जगामध्ये ६० लाख लोकांचा मृत्यू होतो
२०३० वर्षापर्यंत ही संख्या १००,००००० होईल

-जागतिक आरोग्य संघटना

- तंबाखूच्या सेवनाने होणाऱ्या तोंडाच्या कर्करोगाचे सर्वाधिक रुग्ण भारतात आढळतात.
- तंबाखूच्या सेवनामुळे जीवनामधील जवळपास १५ वर्षांचे आयुष्य कमी होते.

सलाम मुंबई फाउन्डेशन

लाइफफर्स्ट
जिन्दगी को हाँ। तंबाकू को ना।

तंबाखूचा उपयोग आणि स्वास्थ्यावरील परिणाम

आदिवासी विकास विभाग
महाराष्ट्र शासन

तंबाखूमध्ये किंवा त्याच्या उत्पादनांमध्ये

४०००

पेक्षा जास्त रसायने असतात

अमोनिया

SALAAM MUMBAI FOUNDATION

निकोटीनमुळे व्यक्तीला नशा चढते	**हायड्रोजन सायनाइट** ही वापरली जाणारी विषारी हवा आहे	बेसमेंट, शौचालय-बाथरुम स्वच्छ करण्यासाठी **अमोनिया** वापरले जाते.	**आर्सेनिकचा** वापर मुंग्या मारण्यासाठी केला जातो.	**नेप्थ्लीनचा** वापर कापडांमधील जीवाणू मारण्यासाठी केला जातो
कॅडमियमचा वापर वाहनाच्या बॅटरींमध्ये केला जातो	**ॲसिटोनचा** वापर भिंतीवरील रंग काढण्यासाठी केला जातो.	**कार्बन मोनोक्साइड** हा वाहनांच्या धूरामधून बाहेर पडणारा विषारी वायू आहे	**डीडीटी** हे जीव-जंतू मारण्यासाठी वापरले जाणारे रसायन आहे	**ब्युटेनचा** वापर इंधन म्हणून केला जातो

तुम्हाला माहीत आहे का?..

- सिगारेटमध्ये दिसून येणाऱ्या अनेक विषारी, घातक पदार्थांमुळे कर्करोग होतो
- धूर निर्माण करणाऱ्या तंबाखू उत्पादनांमध्ये ८०% रसायने अशी असतात
- जी कर्करोग उद्भवण्याला कारणीभूत असतात.
- धूरविरहित तंबाखू उत्पादनांमध्ये २८ % रसायने कर्करोग उद्भवण्याला कारणीभूत असतात.

सलाम मुंबई फाउन्डेशन

लाइफफर्स्ट जिन्दगी को हाँ। तंबाकू को ना।

धुम्रपानामध्ये आढळणारी धोकादायक विषारी रसायने

महाराष्ट्र शासन

सिगारेट, विडी, गुटख्याशी मैत्री कर्करोगाच्या आणि मृत्यूच्या दारात घेऊन जाते.

SALAAM MUMBAI FOUNDATION

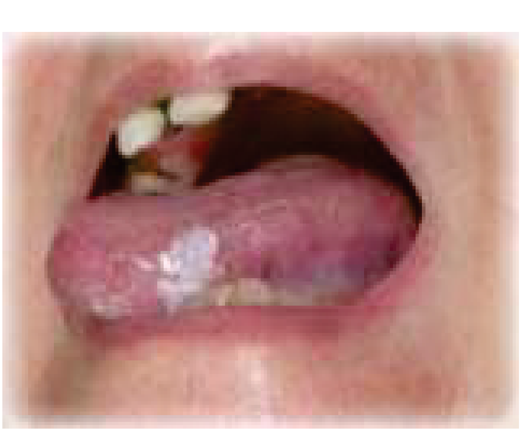
जगामध्ये तोंडाच्या कर्करोगाचे प्रमाण ८५% आहे.

जगामध्ये तोंडाच्या कर्करोगामुळे होणाऱ्या एकूण मृत्यूंपैकी १/६ मृत्यू भारतात होतात (दरवर्षी १०लाख).

भारतामध्ये तोंडाचा कर्करोग सर्वाधिक प्रमाणात आढळतो.

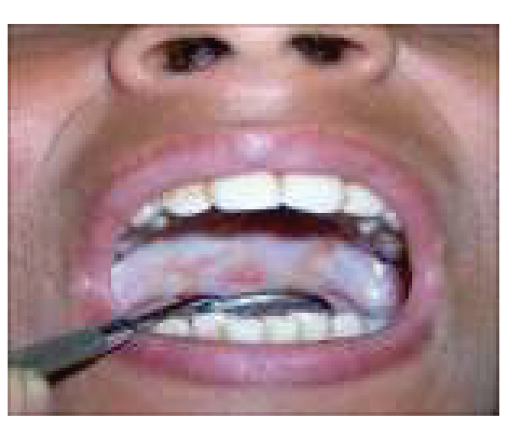
तुम्हाला माहीत आहे का?

तोंडाच्या कर्करोगाची लक्षणे

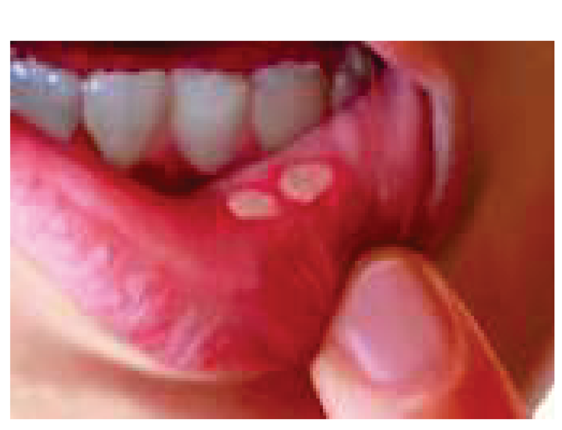


ल्युकोप्लॅकिया: पांढऱ्या रंगाचे व्रण पडतात.

ॲरिथ्रोप्लॅकिया: तोंडामध्ये लाल रंगाचे व्रण पडतात.



सबम्युकस फायब्रोसिस: तोंडाच्या आतील भाग पूर्ण पांढरा होतो. तोंड बरोबर उघडत नाही. मसालेदार जेवणाचे सेवन करताना त्रास होतो.



उपचार करता न येणारे अल्सर: तोंडामध्ये व्रण पडतात आणि ते हळूहळू वाढत जातातैं.

सलाम मुंबई फाउन्डेशन

लाइफफर्स्ट जिन्दगी को हाँ। तंबाकू को ना।

तोंडाच्या कर्करोगाची लक्षणे

आदिवासी विकास विभाग महाराष्ट्र शासन

धूम्रपानाने शरीरावर होणारे परिणाम...
SALAAM MUMBAI FOUNDATION
आतड्यांचा कर्करोग
गर्भाशय मुखाचा कर्करोग
मूत्राशयाचा कर्करोग
यकृताचा कर्करोग
फुप्फुसाचा कर्करोग
हृदय रोग व मधूमेह (प्रकार-२)
मेंदूला व हृदयाला हानी पोहोचवणारा अर्धांगवायू किंवा अकाली मृत्यू
क्षय
हाडे कमकुवत झाल्याने
तुटण्याची जास्त शक्यता
मोतिबिंदूच्या किंवा झामरच्या कारणास्तव दृष्टी क्षीण होणे
सांधेदुखी
धमनीची भित्ती जाड झाल्याने रक्ताच्या अभिसरणाला अवरोध होणे
गरोदरपणामध्ये धूम्रपान केल्याने बाळ
फाटलेल्या तळव्यासह जन्माला येण्याची शक्यता
कमी वयामध्ये टक्कल आणि केस सफेद होणे
धूम्रपानाने निर्माण झालेल्या विषकारक रसायनांमुळे,
एक वर्षापेक्षा कमी वयाच्या बालकांमध्ये फुप्फुस, मेंदू आणि हृदय ह्या अवयवांचे नुकसान होऊन त्यांचा अचानक मृत्यू होऊ शकतो.
कमी ऐकू येणे
जखम भरुन येण्यास वेळ लागणे
अधिक वयाच्या व्यक्तींनी
धूम्रपान केल्याने मनोभ्रम होण्याची, मेंदूची कार्यक्षमता कमी होण्याची शक्यता असते.
दातांच्या व नखांच्या रंगांमध्ये बदल होऊन, त्वचा फिकट होते
स्त्री-पुरुषांच्या प्रजनन क्षमतेमध्ये घट होते
सलाम मुंबई फाउन्डेशन
लाइफफर्स्ट
ज़िन्दगी को हाँ। तंबाकू को ना।
आजच धूम्रपान सोडून द्या.
महाराष्ट्र शासन

गरोदरपणामध्ये धूम्रपानापासून दूर रहा.

गरोदरपणामध्ये विडी-सिगारेट प्यायल्याने आणि अप्रत्यक्ष धूम्रपान केल्याने स्त्रीवर आणि बालकावर होणारा वाईट परिणाम

गर्भपात

विकृती असणाऱ्या बाळाचा जन्म

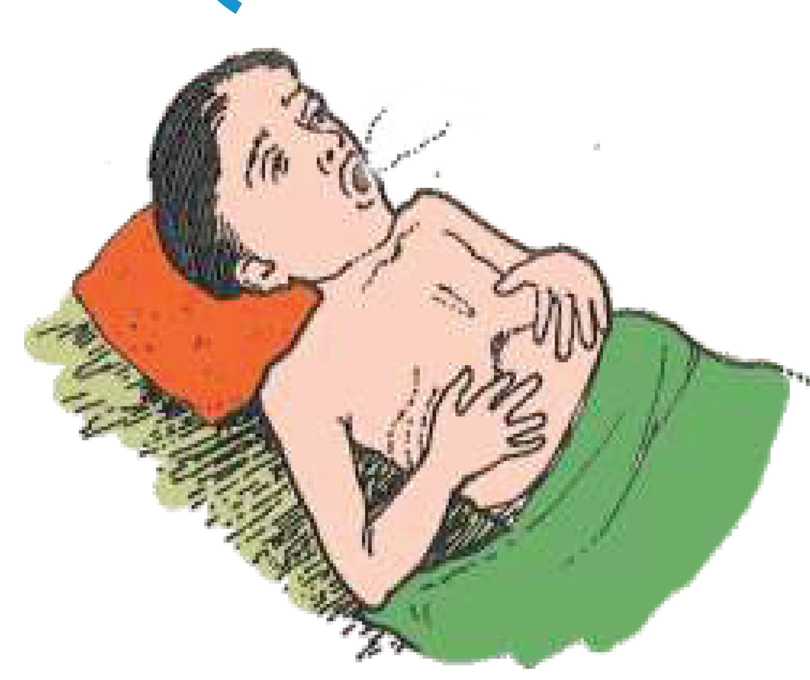
कमजोर किंवा कमी वजनाच्या बालकाचा जन्म

मृत बाळाचा जन्म

अकाली प्रसुती

अप्रत्यक्ष धूम्रपानाने बाळावर पडणारा वाईट परिणाम

बाळाचा अचानक मृत्यू होणे



बाळाला श्वसन संस्थेचे आजार होणे, उदा. न्युमोनिया, दमा, खोकला इत्यादी

धूम्रपानाने शरीरावर होणारे परिणाम

सिगारेट आणि इतर तंबाखूजन्य उत्पादने अधिनियम कायदा, २००३

SALAAM MUMBAI FOUNDATION

कलम चार

कोणत्याही सार्वजनिक स्थळी धूम्रपान करणे हा गुन्हा आहे. उदा. सरकारी किंवा खाजगी कार्यालय, हॉटेल, कॅन्टीन, सिनेमागृह, रेल्वे स्थानक, बस स्थानक, विमानतळ, खाजगी/सार्वजनिक रुग्णालय, शॉपिंग मॉल इत्यादी., कायद्याचे उल्लंघन केल्यास रु.२०० इतका दंड होऊ शकतो.

कलम पाच

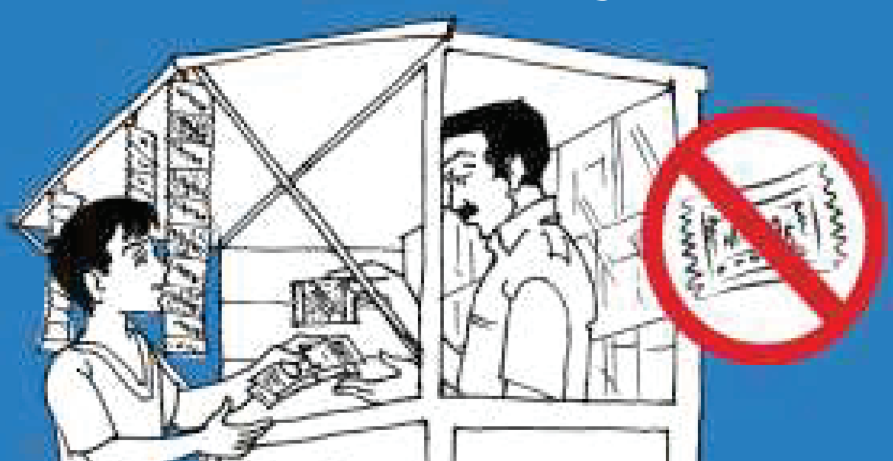
तंबाखूच्या सर्व उत्पादनांची कोणत्याही माध्यमाद्वारे प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष स्वरूपात जाहिरात करण्याला प्रतिबंध आहे. सिगारेट तसेच इतर तंबाखू उत्पादक कंपन्यांद्वारे कोणत्याही प्रकारचे प्रलोभन दाखवण्याला आणि सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रायोजित करण्याला पूर्णपणे प्रतिबंध आहे.

कलम सात

तंबाखूच्या सर्व उत्पादनांवर लिखित किंवा चित्र स्वरूपात स्वास्थ्यविषयक इशारा असणे आवश्यक आहे. तंबाखू उत्पादनांच्या पॅकेटवर कमाल अनुकूल मर्यादेसह निकोटिन तसेच टार ह्यांच्या प्रमाणाची माहिती देणे आवश्यक आहे.

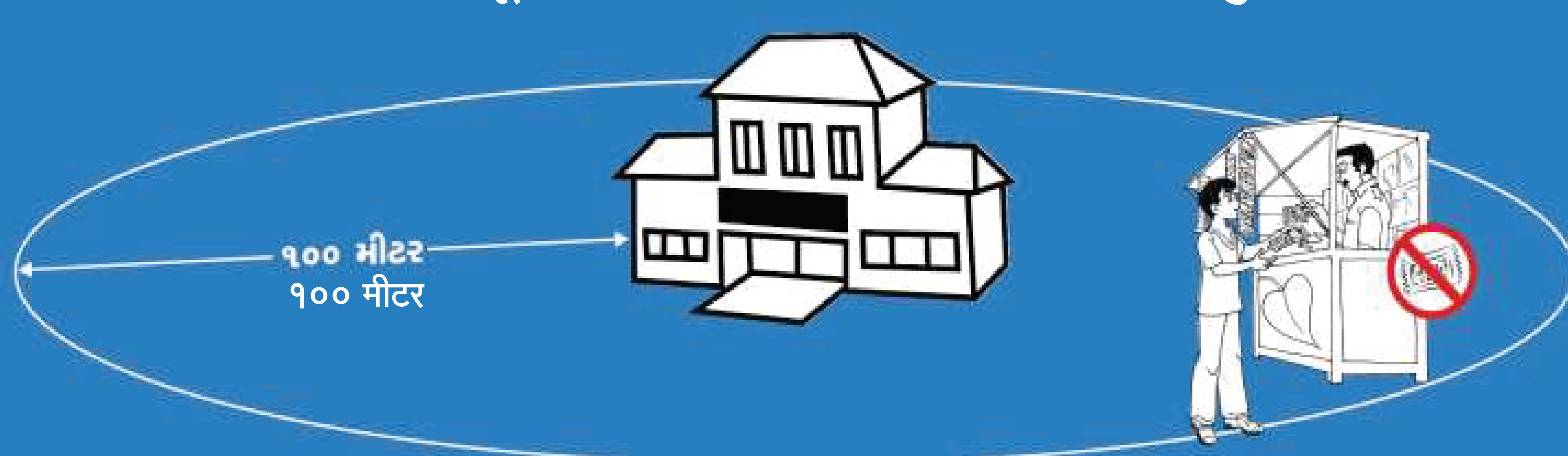
कलम सहा (अ)

१८ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या व्यक्तीला तंबाखूची विक्री करण्यावर पूर्णतः प्रतिबंध आहे तसेच अशी विक्री करणे हा दंडनीय गुन्हा आहे.



कलम सहा (ब)

कोणत्याही शैक्षणिक संस्थेच्या बाहेरील सीमेपासून १०० मीटरच्या परिघामध्ये तंबाखू उत्पादनांची विक्री करणे हा दंडनीय गुन्हा आहे.



सलाम मुंबई फाउन्डेशन

लाइफफर्स्ट
जिन्दगी को हाँ। तंबाकू को ना।

अधिनियम कायदा २००३

आदिवासी विकास विभाग
महाराष्ट्र शासन

तंबाखूचे व्यसन सोडायचे आहे का?

तर मग हे अवश्यक करा...

SALAAM MUMBAI FOUNDATION

- तंबाखू किंवा सुपारी सोडण्याची तारीख ठरवा. ह्याची घोषणा आपल्या मित्रांच्या तसेच नातेवाईकांच्या समोर करा.
- यही तारीख म्हणजे तुमची जन्मतारीख किंवा एखाद्या सणाचा दिवस असू शकतो.

- तंबाखूचे किंवा सुपारीचे सेवन करण्यासाठी प्रवृत्त करणाऱ्या लोकांपासून आणि तशा स्थानांपासून दूर रहा.
- तंबाखूच्या किंवा सुपारीच्या सेवनाची आठवण करून देणाऱ्या वस्तू घरातून दूर फेका, उदा.लाइटर, ॲश ट्रे इत्यादी.

- तंबाखूच्या किंवा सुपारीच्या सेवनाची इच्छा झाल्यावर १०० पासून १ पर्यंत उलट्या मोजणीस सुरुवात करा.
- आपल्या हातांना व्यस्त ठेवण्यासाठी कोणतीही चांगले कार्य करत रहा, उदा. चित्र काढणे, बागकाम करणे इत्यादी.

- मनपसंत संगीत ऐका
- गाजर, काकडी, शेंगा, लवंग, बडिशेप, वेलची अशा गोष्टी चघळा.
- जास्त पाणी प्या. तंबाखूचे विषकारक रसायन शरीरातून बाहेर पडेल आणि व्यसनाची इच्छा कमी होईल..

- तंबाखूच्या सेवनाची इच्छा झाल्यावर मित्रांसोबत आपल्या भावनांविषयी चर्चा करा.
- दीर्घ श्वास घेऊन मनामध्ये आठवा की, ''मी तंबाखू व सुपारी का सोडली''.

- तंबाखूपासून दूर राहण्यामध्ये यश मिळाल्यावर स्वत:लाच काही बक्षीस द्या, बक्षीस पैशांच्या स्वरूपात असायला हवे असे नाही.

सलाम मुंबई फाउन्डेशन

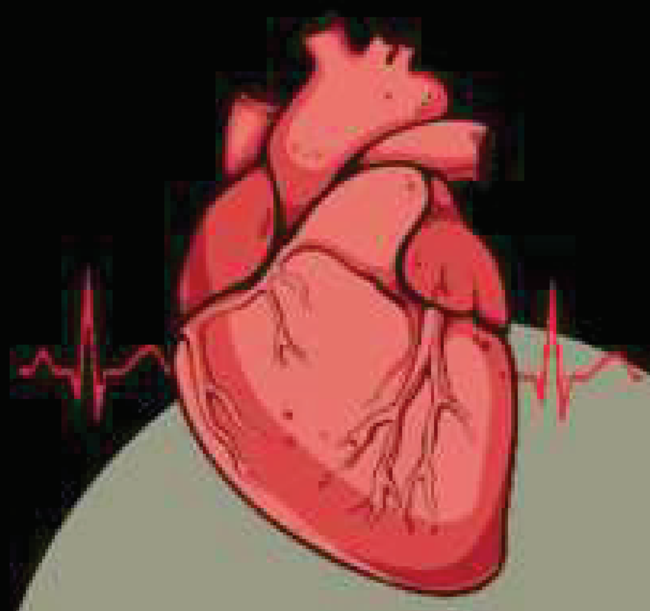
लाइफफर्स्ट जिन्दगी को हाँ। तंबाकू को ना।

इतके अवश्य करा...

आदिवासी विकास विभाग महाराष्ट्र शासन

तंबाखू सोडण्याचे फायदे...

SALAAM MUMBAI FOUNDATION



२० मिनिटे
हृदयाची धडधड आणि रक्तदाब सामान्य व्हायला लागतो.

दोन तासे
रक्तप्रवाहामध्ये बदल झाल्याने हाताचे व पायाचे तळवे थोडे गरम होतात.

एक दिवस
शरीरामधील कार्बन मोनॉक्साइडची मात्रा कमी व्हायला लागते.

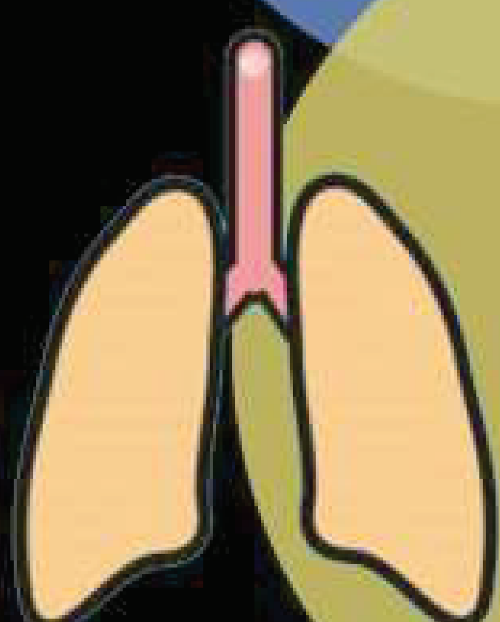
दोन दिवस
वास घेण्याची आणि चव पारखण्याची क्षमता वाढू लागते..

तीन दिवस
श्वास घेण्यामध्ये सहजता येते आणि शारीरिक कार्यक्षमता वाढते.

२ आठवडे ते ३ महिने
शरीराचे संतुलन सुधारते आणि चालणे सरळ होते

३ ते ९ महिने
शरीरातील ऊर्जेमध्ये वाढ होते

१ वर्ष
हृदय विकाराची जोखीम निम्मी होते



५ वर्षे
फुप्फुसाच्या कर्करोगाने मृत्यू होण्याचा दर जवळपास अर्ध्यापेक्षा अधिकने घटतो.

१० वर्षे
मुंह, तोंड, गळा, अन्ननलिका, मूत्राशय, मूत्रपिंड, गर्भाशय मुख आणि पोट ह्यांचा कर्करोग उद्भवण्याच्या जोखमीमध्ये घट होते.

१५ वर्षे
हृदय विकाराची जोखीम, धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तीइतकी घटते.

तंबाखू सोडण्याचे इतर फायदे...

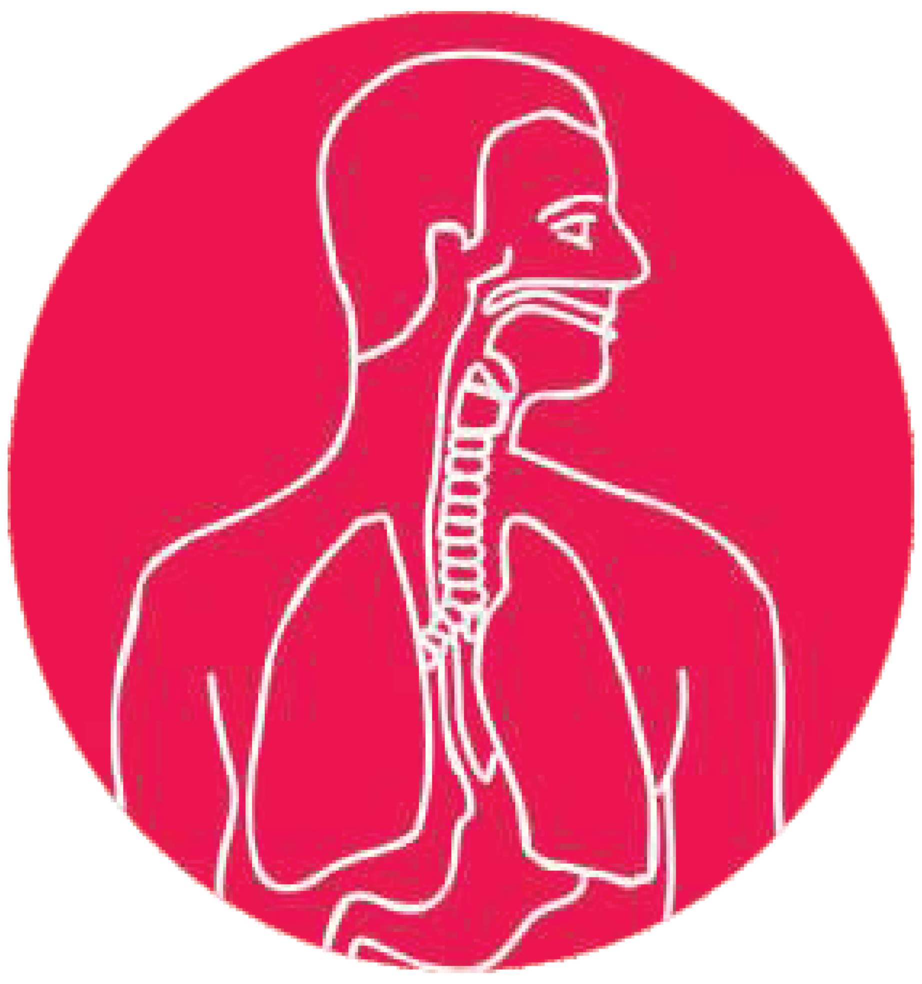
- आयुर्मानामध्ये वृद्धी
- आत्मविश्वासामध्ये वृद्धी
- परिवारामध्ये आनंदाची सुरुवात
- आपल्या परिवारामध्ये एक आदर्श व्यक्ती म्हणून उदाहरण ठेवता येते
- पैशांची बचत

प्रत्यक्ष धूम्रपानासारखेच आहे अप्रत्यक्ष धूम्रपान

तुम्हांला माहीत आहे का?

घरामध्ये एक व्यक्ती धूम्रपान करत असल्यास, त्याच्यासोबतची व्यक्ती दीर्घकाळपर्यंत धूम्रपानाची शिकार होते. ज्यामुळे...

हृदय रोग



स्तन, गळा, फुप्फुसे इत्यादींचा कर्करोग होतो.

तंबाखूमुक्त विद्यालय कोणाला म्हटले जाते?

१. विद्यायलाच्या आवारामध्ये विद्यार्थी, शिक्षक, इतर सदस्य अथवा अतिथी ह्यांच्याद्वारे तंबाखूचा वापर करण्याला मनाई आहे, अशी सूचना मुख्याध्यापकांद्वारे प्रदान केली जाऊन त्यावर शिक्षकांची स्वाक्षरी असायला हवी.

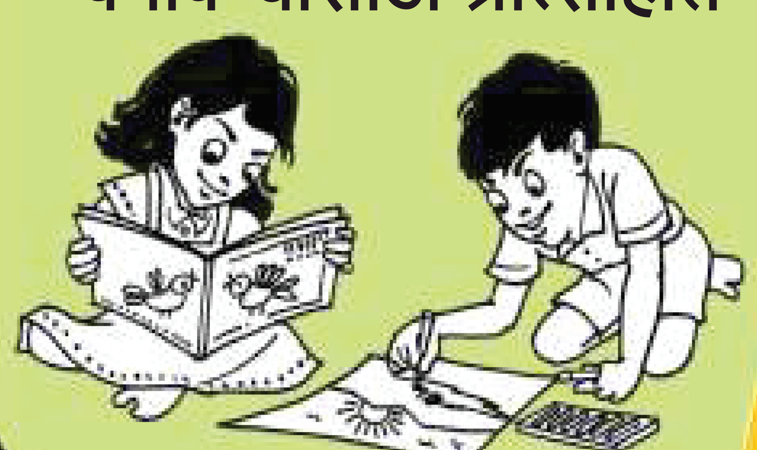
२.

धूम्रपान निषेध क्षेत्र
''येथे धूम्रपान करणे गुन्हा आहे.''

ही सूचना ६० x ३० सेंमी.च्या बोर्डावर लिहून प्रदर्शित करा.

३. तंबाखू सेवनाने होणारी हानी दर्शविणारे पोस्टर विद्यालयाच्या मुख्य जागांच्या ठिकाणी प्रदर्शित करावे.

४. विद्यार्थ्यांना तंबाखू नियंत्रणाच्या विषयावर स्वतः पोस्टर बनविण्यासाठी प्रोत्साहीत करणे.



५. सिगारेट आणि तंबाखू उत्पादन अधिनियमाची एक प्रत विद्यालयाच्या मुख्याध्यपकांकडे असायला हवी.

SALAAM MUMBAI FOUNDATION

६. प्रत्येक शैक्षणिक संस्थेच्या प्रवेशद्वारी लगेचच दृष्टीस पडेल अशी ठिकाणी सूचना असायला हवी. ह्या शैक्षणिक संस्थेच्या १०० मीटरच्या परीघामध्ये कोणत्याही प्रकारच्या तंबाखूच्या विक्री करणे कायद्याने गुन्हा आहे. उल्लंघन केल्यास रु.२०० पर्यंत दंड होऊ शकतो.

आदेशानुसार
शैक्षणिक संस्थेच्या अधिकाऱ्याचे नाव ____________
शैक्षणिक संस्थेचे नाव ____________

''आमचे विद्यालय तंबाखूमुक्त आहे''
अशी सूचना विद्यालयाच्या मुख्य द्वारी लावा

७. तंबाखू नियंत्रण कार्यांना विद्यालयाच्या स्वास्थ्य कार्यक्रमांसोबत आयोजित करा.

८. तंबाखू नियंत्रणासाठी करण्यात आलेल्या प्रयत्नांकरिता विद्यार्थ्यांना, शिक्षकांना अथवा अन्य सदस्यांना प्रशस्तीपत्र द्यावे.

९. तंबाखू नियंत्रणासाठी राज्य स्तरीय नोडल अधिकाऱ्याशी संपर्क करावा.

१०. विद्यालयामध्ये वापरण्यात येणाऱ्या वस्तूंवर तंबाखूविरोधी घोषणा लिहिव्यात.

११. तंबाखू नियंत्रण समितीची स्थापना करावी. जी दर तिमाहीला बैठक घेऊन तंबाखू नियंत्रणाची माहिती जिल्हा अधिकाऱ्याला पाठवेल.

सलाम मुंबई फाउन्डेशन
लाइफफर्स्ट
जिन्दगी को हाँ। तंबाकू को ना।

तंबाखूमुक्त विद्यालय कोणाला म्हणता येईल?

महाराष्ट्र शासन

सलाम मुंबई फाउंडेशन संस्थेच्याउपक्रमां विषयी थोडक्यात माहिती.

भारत देशातील ८ राज्यांमध्ये तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम सुरु.

कार्यक्रमाची व्याप्ती

- एकूण ५८४०१ शाळा सहभागी
- एकूण १०१९३५ शिक्षक प्रशिक्षित
- एकूण ३५०० तज्ञ मार्गदर्शक प्रशिक्षित
- एकूण १५३८९ पोलीस प्रशिक्षित,
- एकूण ५८५ स्वयंसेवी संस्थांचा सहभाग

सलाम मुंबई फाउंडेशन च्या कार्याचे साध्य:

- इ.सन. २०१२-१३ मध्ये महाराष्ट्रात गुटखा बंदी.
- इ.सन. २०१३-१४ मध्ये चंद्रपूर जिल्ह्यातील ४ गावे तंबाखूमुक्त.
- इ.सन. २०१४-१५ बालभारती, शिक्षण विभागांतर्गत पाठ्यपुस्तकामध्ये तंबाखू विरोधी संदेशांचा समावेश.
- २०१४-१५ मध्ये तंबाखूमुक्त शाळांचा तालुका म्हसळा तालुका घोषीत.
- इ.सन. २०१५-१६ मध्ये यवतमाळ जिल्हातील सर्व शाळा तंबाखूमुक्त म्हणून घोषीत. वर्धा, नंदुरबार आणि धूळे शाळा तंबाखूमुक्त.
- इ.सन. २०१५-१६ मध्ये समाज कल्यान मंत्रालया मार्फत राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व्यसनमुक्त पुरस्कार जाहीर.
- इ.सन. २०१८-१९ मध्ये ५ ते १० वी च्यापुस्तकामध्ये तंबाखू विरोधी संदेशांचा समावेश
- इ.सन. २०१९-२० शालेय शिक्षण विभागांतर्गत तंबाखूमुक्त शाळांसाठी परिपत्रक जारी