

प्रशिक्षण पुस्तिका

# तंबाकू उपयोगकर्ता महिलाओंको तंबाकू मुक्ती के लिए समुपदेशन

संकल्पना -

डॉ. गौरवी मिश्रा, एम. डी.

डॉ. शर्मिला पिंपळे, एम. डी.

श्रीमती. परिशी मजमुदार, एम. एस. डब्ल्यू.



जिंदगी **अपनाइए**  
तंबाकू **नहीं**



प्रशिक्षण पुस्तिका-  
तंबाकू उपयोगकर्ता महिलाओंको  
तंबाकू मुक्ति के लिए समुपदेशन

## कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

### DEPARTMENT OF PREVENTIVE ONCOLOGY

भारत में 2018 में ग्लोबोकेन (GLOBOCAN 2018) के सर्वे अनुसार अनुमानित रूप में लगभग 11,57,294 नये कर्करोग रुग्ण, 7,84,821 मृत कर्करोगी और 22,58,208 कर्करोगग्रस्त मरीज पाए गये। भारतीयों में मुख्य रूप से स्तन, होठ, मुँह, गर्भाशयमुख, फेफड़े और पेट ऐसे पाच कर्करोग पाए जाते हैं। भारतीय लोगो में पाए जानेवाले कर्करोग में स्तन, होठ, मुँह का कर्करोग, गर्भाशयमुख कर्करोग का प्रमाण 32.8% है। कर्करोग की जल्द जाँच और निदान करके, पुर्वावस्था में रहते ही इलाज किया जा सकता है। जिससे कैंसर से होने वाली मृत्यु में काफी कमी लाई जा सकती है।

विकासशील देशों पर विशेषतः भारत पर कर्करोग का अधिकतम बोझ होने का असली कारण यह है की 70% से अधिक मरीजों के निदान देर से होते हैं और बढी हुई अवस्था में कर्करोग पहुचने पर इलाज के लिए भेजा जाता है। कर्करोग की वेदना और पीडा तो रुग्ण और उसके परिवारवालों को भुगतनी ही पडती है। साथ ही यह बिमारी आर्थिक रूप से भी परिवार को तोड देती है। सहज प्रतिबंधात्मक उपाय और नियमित जाँच से यह मृत्यु प्रमाण बडे पैमाने में कम हो सकता है और आरोग्य के अन्य फायदे भी हो सकते हैं। कर्करोग की प्रतिबंध और जल्द निदान के मुख्य उद्देश्य से टाटा स्मारक रुग्णालय ने मार्च 1993 साल में कर्करोग प्रतिबंधक विभाग शुरु किया। तब से, कर्करोग प्रतिबंधक विभाग, कर्करोग की जागरुकता, कर्करोग के रोकथाम की पुष्टी और प्रारंभिक निदान के फायदे विषय में जनजागृती बढा रहा है। जैसे-जैसे कर्करोग के बारे में जागरुकता का स्तर बढेगा वैसे वैसे स्वस्थ्य जीवन के लिए जल्द निदान का प्रमाण बढेगा और इसके परिणामस्वरूप, देश का कर्करोग का बोझ कम होना शुरु होगा।

कर्करोग प्रतिबंधक विभाग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल - मुंबई, कर्करोग प्रतिबंध, जाँच और निदान ( IND 59), क्षेत्र SEARO, के लिए सन 2002 से WHO के सहयोगी केंद्र के रूप में नियुक्त किया गया है। इस विभाग के पाँच प्रमुख कार्य हैं:

- सूचना, शिक्षा और संचार (IEC)
- चिकित्सीय और समुदाय-आधारित, अवसरवादी जांच
- स्वास्थ्य मानव विकास
- विज्ञापन, एन.जी.ओ प्रशिक्षण और नेटवर्किंग
- संशोधन

कर्करोग प्रतिबंधक विभाग का पता : तीसरी मंजिल, सर्विस ब्लॉक बिल्डींग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, परेल, मुंबई - 400012, संपर्क : +91-22-24154379, ई-मेल : preventive@tmc.gov.in



**प्रशिक्षण पुस्तिका-**  
**तंबाकू उपयोगकर्ता महिलाओंको**  
**तंबाकू मुक्ति के लिए समुपदेशन**

**डॉ. गौरवी मिश्रा,**

प्रोफेसर अॅन्ड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंध विभाग

**डॉ. शर्मिला पिंपळे,**

प्रोफेसर अॅन्ड फिजिशियन, कर्करोग प्रतिबंध विभाग

**अंशुमन गुप्ता,**

स्पष्टीकरणात्मक चित्रण

प्रकाशन क्रमांक – 4B

2019

टाटा मेमोरियल सेंटर

प्रिव्हेंटीव ऑन्कोलॉजी विभाग

मुंबई - 400012, भारत.



**प्रकाशक:**

कर्करोग प्रतिबंध विभाग  
टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल

© कर्करोग प्रतिबंध विभाग, 2019

**वितरक :**

कर्करोग प्रतिबंध विभाग

कर्करोग प्रतिबंध विभाग ([preventive@tmc.gov.in](mailto:preventive@tmc.gov.in))

प्रकाशक को कॉपीराइट का संरक्षण प्राप्त है। इस पुस्तक की प्रतिलिपि बनाना, इसे किसी वेबसाइट पर पोस्ट करना या बिना अनुमति के किसी अन्य माध्यम से वितरित करना अवैध है। पूर्ण अथवा आंशिक रूप

में पुनः प्रकाशन या अनुवाद के लिए,

प्रकाशकों को आवेदन दिया जाना चाहिए।

## विषय-सूची

---

प्रस्तावना .....	7
आभार .....	9
पृष्ठभूमि .....	11
1. तंबाकू - एक संक्षिप्त अवलोकन .....	13
2. भारत में तंबाकू उत्पाद .....	14
3. भारतीय महिलाओं द्वारा उपयोग किए जाने वाले तंबाकू के सामान्य प्रकार क्या हैं? .....	19
4. महिलाएं धूम्रपान क्यों करती हैं? .....	20
5. महिलाएं तंबाकू क्यों इस्तेमाल करती हैं? .....	21
6. महिलाओं पर तंबाकू के सेवन का प्रभाव .....	26
7. तंबाकू की आदतों से छुटकारा पाने के लिए महिलाएं खुद को कैसे मदद कर सकती हैं? .....	27
8. निष्कर्ष .....	34
9. संदर्भ .....	35



## प्रस्तावना

तंबाकू का उपयोग अब व्यापक रूप से वयस्कों में होनेवाली बीमारी और मृत्यु का सबसे महत्वपूर्ण कारण माना जाता है, जिसे रोका जा सकता है। डब्ल्यूएचओ फॉर टोबैको कंट्रोल के तहत अभिसरण के मार्गदर्शन में, भारत सरकार ने 2007-08 में राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम (NTCP) शुरू किया, जिसका उद्देश्य तंबाकू के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता पैदा करना, तंबाकू के उपयोग के रोकथाम और नियंत्रण के लिए नीतियों को लागू करना है। NTCP को राष्ट्रीय, राज्य और जिला तंबाकू नियंत्रण प्रकोष्ठों द्वारा कार्यान्वित किया जा रहा है, जिनके प्रशिक्षण में प्रवर्तन अधिकारियों के बीच प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण को लागू करना, आम जनता में तंबाकू का उपयोग करने के खतरों और तंबाकू उपयोग रोकने के बारे में जागरूकता शामिल है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 2017 का लक्ष्य 2025 तक तंबाकू के उपयोग में 30% की सापेक्ष कमी करना है।

भारत में तंबाकू का उपयोग कई रूप में किया जाता है। तंबाकू की शुरुवात एवं उसका जारी रखा जाना मुख्य रूप से उपयोग किए जाने वाले तंबाकू के प्रकार, लिंग, भौगोलिक क्षेत्र, सामाजिक-आर्थिक स्थिति आदि पर निर्भर करता है। अतः जनसंख्या के प्रत्येक अनुभाग की आवश्यकता के अनुसार, तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम के लिए विशिष्ट दिशानिर्देशों और सामग्रियों की कमी है।

टाटा मेमोरियल अस्पताल में प्रिक्टिटीव ऑन्कोलॉजी विभाग विभिन्न विभागों और विभिन्न सामाजिक स्तर के लोगोंको ध्यान में रखते हुए, तंबाकू नियंत्रण और तंबाकू सेवन की आदत छुड़ानेके कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से कार्यरत है। क्योकी चित्रों का प्रभाव मौखिक या लिखित संदेशों की तुलना में बहुत अधिक प्रभावी है, यह चित्रमय पुस्तिका विशेष रूप से तंबाकू का सेवन करनेवाली उन महिलाओं के लिए समर्पित है जो आर्थिक और सामाजिक रूप से कमजोर हैं। यह पुस्तिका जिला तंबाकू नियंत्रण कक्ष के प्रवर्तन अधिकारियों, कोई भी गैर सरकारी संगठन, स्वीकृत सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (ASHA), आंगनवाड़ी कार्यकर्ता (AWW), प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा (PHWs), सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवक (CHVs), चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता (MSW) और तंबाकू नियंत्रण में काम करने वाले अन्य सरकारी और निजी क्षेत्र के कर्मचारी, इन सभी के लिए मार्गदर्शक होगी। हमारा लक्ष्य इस पुस्तिका को विभिन्न भारतीय भाषाओं में अनुवादीत करके समग्र भारत देश तक इसमें उपस्थित ज्ञान को पहुँचाना है।

डॉ. गौरवी मिश्रा आणि डॉ. शर्मिला पिंपळे



## आभार

---

लेखक इस पुस्तिका को तैयार करने में बहुमूल्य और अथक योगदान के लिए कर्करोग प्रतिबंधक विभाग, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल के निम्नलिखित कर्मियों का कृतज्ञतःपूर्वक आभार प्रकट करते हैं:

श्रीमती. परीशी मजमुदार जिन्होंने इस पुस्तिका में चित्रों का वर्णन किया है और अपने तंबाकू मुक्ति कार्य के प्रचंड अनुभव का योगदान दिया है।

सुभद्रा गुप्ता जिन्होंने इस पुस्तिका के संस्करणों को संपादन करने में सहायता की है।

श्री. अंशुमन गुप्ता जिन्होंने स्पष्टिकरणात्मक चित्र रेखाटन किया है।

डॉ. वसुंधरा कुलकर्णी, श्री. तुषार जाधव और डॉ. क्षमा वैरागी जिन्होंने इस पुस्तिका के भाषांतर, टंकलेखन और प्रकाशन के लिए सहायता की है और श्री दत्तात्रय पवार जिन्होंने हिन्दी व्याकरण दुरूस्ती के लिए सहायता की है।

डॉ. श्रीपाद बनावली, शिक्षाविदों के निदेशक (Director Academics), टाटा मेमोरियल सेंटर द्वारा इस पुस्तिका को लाने के लिए समर्थन और प्रोत्साहन के लिए हम उनके बहुत आभारी हैं।



## पृष्ठभूमी

भारत, तंबाकू और तंबाकू उत्पादों का तीसरा सबसे बड़ा उत्पादक, धूम्र रहित तंबाकू उपयोग का दूसरा सबसे बड़ा उपभोक्ता है। भारत में तंबाकू से होने वाली मृत्यु 1.3 मिलियन से अधिक है, जो दुनिया की तंबाकू से संबंधित मौतों का लगभग छठा हिस्सा है। अगर यह सिलसिला जारी रहा, तो 2020 तक भारत में 13 प्रतिशत मृत्यु तंबाकू की वजह से होंगी। तंबाकू का उपयोग भारत के सभी वर्गों में लोकप्रिय है। लेकिन किस्मों, आदतों और उत्पाद के प्रकारोंका उपयोग उनके लिंग और क्षेत्रों के अनुसार भिन्न होता है।<sup>[1]</sup> लंबे समय से, भारत में महिलाओं के लिए धूम्ररहित तंबाकू और मशरी के उपयोग को सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से स्वीकार किया गया है। इसलिए, महिलाओं में तंबाकू के धूम्ररहित प्रकार का उपयोग ज्यादा है। धूम्रपान के प्रकार भी धीरे-धीरे स्वीकार किए जा रहे हैं, खासकर युवा आबादी में। ग्लोबल एडल्ट टोबैको सर्वे (जीएटीएस) द्वारा 2016-2017 के बीच 15 से 65 साल की उम्र में किए गए सर्वेक्षण के अनुसार, 29% वयस्क (42.4% पुरुष और 14.2% महिलाएं) भारत में तंबाकू का उपयोग करते हैं। धूम्ररहित किस्मों का प्रयोग पुरुषों (29.6% धूम्ररहित तंबाकू सेवनकर्ता, 19% धूम्रयुक्त) और महिलाओं (12.8% धूम्ररहित तंबाकू सेवन करने वाली, 2% धूम्रयुक्त) दोनों में ही धूम्रयुक्त तंबाकू से अधिक आम है।<sup>[2]</sup> सर्वेक्षण के अनुमान के अनुसार, 8.5% गर्भवती महिलाएं और स्तनपान कराने वाली माताओं में 10.8% माताएँ किसी ना किसी रूप में तंबाकू का सेवन करती हैं।<sup>[3]</sup>

तंबाकू का उपयोग नियमित रूप से या कभी-कभी, किसी भी प्रकार से किया जाए, यह स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। तत्कालीन प्रभावों में दांतों की सड़न, सांस की समस्या, अस्थमा आदि शामिल हैं। दीर्घकालिक प्रभावों में दिल से संबंधित बीमारियाँ, प्रजनन संबंधी विकार, जन्म दोष, मस्तिष्क की परेशानी / संज्ञानात्मक विकार, अल्जाइमर रोग, स्ट्रोक, मोतियाबिंद, कैंसर और श्वसन संबंधी विकार शामिल हैं।<sup>[4, 5]</sup>

तंबाकू पुरुषों और महिलाओं दोनों में ही बीमारी और मौत का कारण बनता है, लेकिन पुरुषों की तुलना में महिलाओं को प्रभावित होनेकी अधिक संभावना है। तंबाकू के अत्यधिक उपयोग के कारण महिलाओं में अकाल मृत्यु का अतिरिक्त खतरा होता है। 20 वर्ष और उससे अधिक उम्र की महिलाओं में दीर्घकालिक बीमारियों के लिए छह प्रमुख जोखिम कारकों में से एक है तंबाकू का उपयोग।<sup>[5]</sup> धूम्ररहित तंबाकू का सेवन करने वाली महिलाओं को मुंह के कैंसर का खतरा पुरुषों की तुलना में 8 गुना अधिक और दिल से संबंधित बीमारियों का खतरा 2-4 गुना अधिक होता है और महिलाओं में धूम्ररहित तंबाकू के सेवन के कारण मृत्यु की दर अन्य कारणों से अधिक होती है।

इसके अलावा, तंबाकू के उपयोग से महिलाओं में प्रतिकूल प्रजनन परिणाम का खतरा बढ़ जाता है। गर्भावस्था के दौरान, तंबाकू का उपयोग प्रतिकूल प्रभाव रखता है, जैसे कि गर्भवती महिलाओं में 70% अधिक एनीमिया, 2-3 गुना अधिक



## तंबाकू उपयोगकर्ता महिलाओंको तंबाकू मुक्ति के लिए समुपदेशन

---

जन्म से मृत बच्चे पैदा होना, जन्म पर वजन 2-3 गुना कम होना<sup>[6]</sup>, नाल के वजन में वृद्धि, गर्भधारणा की कम कालावधी (प्रीटर्म), गर्भावस्था में देरी<sup>[5, 7]</sup> अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम और समय से पहले प्रसव।<sup>[5,8]</sup>

तंबाकू का विभिन्न रूपों में उपयोग, लिंग और सामाजिक-आर्थिक स्थिति के आधार पर आदत का शुरू होना और निरंतर रहना तंबाकू के खिलाफ लड़ने के प्रयास को और जटिल बना देता है। इसके लिए विशेष तंबाकू नियंत्रण कार्यपद्धतियों के निर्माण की आवश्यकता बढ़ जाती है। उपरोक्त सभी को ध्यान में रखते हुए, ये प्रशिक्षण पुस्तिका, विशेष रूप से व्यावसायिक स्वास्थ्य कर्मी, सक्रिय स्वास्थ्य देखभाल कर्मी, अन्य सामुदायिक कार्यक्रम, समुपदेशक आदि के प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण एवं महिला तंबाकू उपयोगकर्ता के लिए बनाई गई है। हमें उम्मीद है की यह पुस्तिका तंबाकू के खिलाफ लड़ाई को एक नया आयाम देगी।

## तंबाकू - संक्षिप्त अवलोकन

---

### तंबाकू क्या होता है?

तंबाकू उसकी पत्तियों के लिए उगाया जाने वाला एक पौधा है, जिसे सुखाकर भुना जाता है और इसका उपयोग तंबाकू उत्पाद बनाने के लिए किया जाता है। तंबाकू में निकोटीन होता है, जो एक नशीला घटक है। तंबाकू में कई अन्य हानिकारक रसायन भी पाए जाते हैं या इसे तंबाकू उत्पाद बनाते समय जलाकर बनाया जाता है।

### तंबाकू का उपयोग कैसे किया जाता है?

लोग तंबाकू का धूम्रपान कर सकते हैं, चबा सकते हैं, दांत और मसुड़ों पर लगा सकते हैं या सूँघ सकते हैं। तंबाकू उत्पादों को बड़े तौर पर धूम्रपान और धूम्ररहित रूपों में वर्गीकृत किया जाता है। धूम्रपान करने वाले तंबाकू उत्पादों में सिगरेट, बीड़ी, हुक्का आदि शामिल हैं, जबकि धूम्ररहित तंबाकू उत्पादों में चबाने वाले तंबाकू, तपकिर, मशेरी, गुटका आदि शामिल हैं।

### तंबाकू की लत क्यों लगती है?

जब कोई व्यक्ति किसी भी तंबाकू उत्पादका सेवन करता है तब उसमें पाये जानेवाला निकोटीन आसानी से रक्त में अवशोषित हो जाता है। रक्त में प्रवेश करने पर, निकोटीन तुरंत अधिवृक्क ग्रंथियों को हार्मोन एपिनेफ्रीन (एड्रेनालाईन) छोड़ने के लिए उत्तेजित करता है जो बदले में सेंट्रल नर्व्स सिस्टम (केंद्रीय स्नायुतंत्र) को उत्तेजित करता है और रक्तचाप, श्वास और हृदय गति को बढ़ाता है। निकोटीन मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है जो हमें आनंद की अनुभूति कराते हैं। जब निकोटीन मस्तिष्क में जाता है, तो यह डोपामाइन नामक एक रासायनिक संदेशवाहक की रिहाई को उत्तेजित करता है, जो बदले में मस्तिष्क के कुछ हिस्सों में कुछ न्यूरोन्स को उत्तेजित करता है जो खुशी व्यक्त करते हैं। इस प्रकार, निकोटीन से खुशी की अनुभूति होती है, जिससे लोग को तंबाकू के सेवन को आनंद की भावना के साथ जोड़ते हैं और इसलिए उन्हें इसकी लत लग जाती है।<sup>[9]</sup>

## भारत में पाए जाने वाले तंबाकू के उत्पादन

---

### सिगरेट

यह एक पुनःप्रक्रिया करके साफ और बारीक किया हुआ तंबाकू (लगभग 0.7 से 1.1 ग्राम तंबाकू प्रति सिगरेट) सफेद कागज की नली में लपेटा हुआ तंबाकू होता है। इसका एक अंत सुलगाया जाता है जो जलता रहता है। सिगरेट के दूसरे अंत से मुंह और फेफड़ों में धुआँ लिया जाता है। साँस से अंदर लिया हुआ धुआँ निकोटीन को तेजी से मस्तिष्क तक पहुँचाता है।



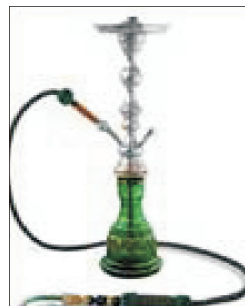
### बीड़ी

बीड़ी में, धूप में सुखाया गया तंबाकू मलके तेंदू, तेंभूर्णी पेड़ के सूखे पत्तों में एक हाथ से लपेटा जाता है, उनके बिना-छिद्रपूर्ण आवरण के कारण, बीड़ी, सिगरेट की तुलना में सेवनकर्ता को टार और निकोटीन की अधिक मात्रा देती है। बीड़ी में आमतौर पर 0.15-0.25 ग्राम तंबाकू होता है।



### हुक्का

इसमें एक ढंके हुए बर्तन में सुलगाते हुये कोयलेपर तंबाकू जलाया जाता है और इसे सुंघने के पहले पानी से निकाल लिया जाता है। हुक्का तंबाकू सिगरेट और बीड़ी की तुलना में जादा कडक होता है।



## चिरूट

चिरूट एक भारी-भरकम तंबाकू का व्यावसायिक रूप से बनाया गया रोल है, जिसे एक बाइंडर के साथ रखा जाता है, किण्वित किया जाता है और दोनों सिरों पर चिपकाया जाता है। सिगार इसी तरह का एक उत्पाद है। अन्य धूम्रपान रूपों में चिलम, चुट्टा, धुमती शामिल हैं



## धुआं रहित तंबाकू

धुआं रहित तंबाकू चबाया जाता है, मुंह में रखा जाता है या मसूड़ों और दांतों पर लगाया जाता है या सूंघा जाता है। इसमें सुपारी और मिश्रण जैसे शक्कर, सैकरीन, मसाले जैसे लौंग, सौंफ, इलायची, जायफल और तंबाकू की गंध को खत्म करने के लिए सुगंधी द्रव्य हो सकते हैं।

## चबाने वाला सादा तंबाकू

यह धूप में सुखाया हुआ तंबाकू, पत्ती तंबाकू या चूर्ण तंबाकू हो सकता है। कुछ उपयोगकर्ता इसे चबाने से पहले इसमें चूना (aqueous calcium hydroxide) मिलाकर उपयोग करते हैं।



## खैनी

इसे चबाकर मुंह में रखा जाता है। इसमें धूप में सुखाया हुआ तंबाकू और चूना शामिल है। व्यावसायिक खैनी इलायची, मेन्थॉल और अन्य स्वादों के साथ बनाई जाती है।



## जर्दा

जर्दा बहुत लोकप्रिय है। इसे चबाकर मुंह में रखा जाता है। यह एक सुगंधित चबाके खाने वाला तंबाकू उत्पाद है, जिसमें मसाले और कस्तूरी आदि होते हैं। आमतौर पर इसका इस्तेमाल सुपारी के साथ किया जाता है।



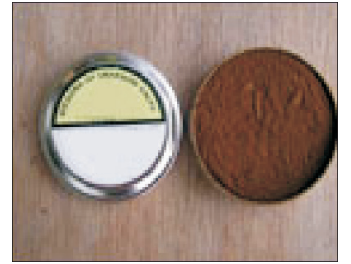
## किबाम

इसे चबाकर मुंह में रखा जाता है। ये तंबाकू की पेस्ट हैं। इसमें पान मसाले और कस्तूरी का स्वाद होता है। ये पेस्ट छोटे दाने के स्वरूप में होता है।



## तयकिर (Dry Snuff)

यह तंबाकू का एक बहुत बारीक पाउडर है। यह आम तौर पर नाक से सूंघा जाता है। यह मसूड़ों और दांतों पर लगाया जाता है। यह विशेष रूप से महिलाओं द्वारा उपयोग किया जाता है।



## मशेरी (मिथ्री)

यह सुखाया हुआ और भुना हुआ तंबाकू पाउडर है। निकोटीन की लत की वजह से उपयोगकर्ता इसे अक्सर दिन में कई बार दांत और मसूड़ोंको लगाते हैं। सभी उम्र की महिलाओं में मशेरी का उपयोग बहुत लोकप्रिय है। गर्भावस्था के दौरान भी महिलाएँ इसका उपयोग करती हैं। मुख्य रूप से यह महाराष्ट्र में मशहूर है।



## गुल

यह एक जलाके बनाया हुआ तंबाकू उत्पाद है और इसका उपयोग विशेष रूप से उत्तर-पूर्व भारत में दंतमंजन के लिए किया जाता है।



## गुडाकु

गुडाकु एक तंबाकू पाउडर का पेस्ट है। इसका उपयोग दांतों और मसुड़ोंको साफ करने के लिए किया जाता है।



## तंबाकू दूधपेस्ट

यह दूधब्रश पर लगाकर इस्तेमाल होती है। निकोटीन की लत की वजह से उपयोगकर्ता दिन में कई बार इसे लगाते रहते हैं। क्रिमी स्नफ और डेंटोबैक व्यवसायिक सुगंधित तंबाकू दूधपेस्ट हैं। किसी भी तंबाकूयुक्त दंतमंजन को कानून द्वारा प्रतिबंधित किया गया है।

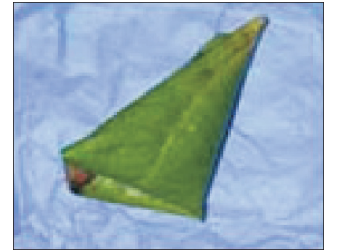


## तंबाकू का पानी

इसे मिजोरम में तिबूर और मणिपुर में हिदाफू के नाम से जाना जाता है, जहां इसका मुख्य रूप से उपयोग किया जाता है, तंबाकू का पानी, तंबाकू के धुएं को पानी से गुजार कर बनाया जाता है। 5-10 मिनट के लिए 5 से 10 मिलीलीटर पानी मुंह में रखा जाता है और फिर बाहर थूँका जाता है। इसका उपयोग दांतों को साफ करने के लिए भी किया जाता है।

## पान के साथ तंबाकू

इसे चबाया या मुंह में रखा जाता है, तंबाकू के साथ पान का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। इसमें सुपारी, पान, चूना और कत्था और स्वाद के लिए अन्य सामग्री हैं, जैसे मसाले और इलायची का प्रयोग होता है। पान में किसी भी प्रकार के धूम्ररहित तंबाकू का समावेश कर सकते हैं।



## गुटखा

इसे चबाकर मुंह में रखा जाता है और यह व्यावसायिक रूप से बनाया गया मिश्रण है। इसमें तंबाकू, कत्था, चूना और सुगंधित स्वाद (आमतौर पर मेन्थॉल) का एक मीठा मिश्रण होता है।



### मावा

यह सुपारी, चूना, तंबाकू और सुगंधित स्वाद का मिश्रण है जिसे चबाया जाता है और मुंह में रखा जाता है। इस उत्पाद का पैकेज संस्करण वस्तुतः गुटका जैसा है और सफेद / पाउडर जैसा दिखता है। यह नाम तंबाकू बंदी से बचने के लिए एक व्यावसायिक रणनीति के रूप में लागू किया गया हो सकता है।



### माणिवूरी तंबाखू

इसे चबाकर मुंह में डाला जाता है और इसमें तंबाकू और चूना, बारीक कटी हुई सुपारी, लौंग पाउडर और कपूर होता है।

### पान मसाला

यह मीठे और सुगंधित रसायनिक द्रव्य, सुपारी और स्वादिष्ट मसालों का व्यावसायिक मिश्रण है और इसे चबाकर मुंह में रखा जाता है। हालाँकि आजकल पान मसाले को एक गैर-तंबाकू उत्पाद समझा जाता है, लेकिन पान मसाले के कुछ पूर्व उत्पादों में तंबाकू मौजूद होता था।<sup>[10]</sup>

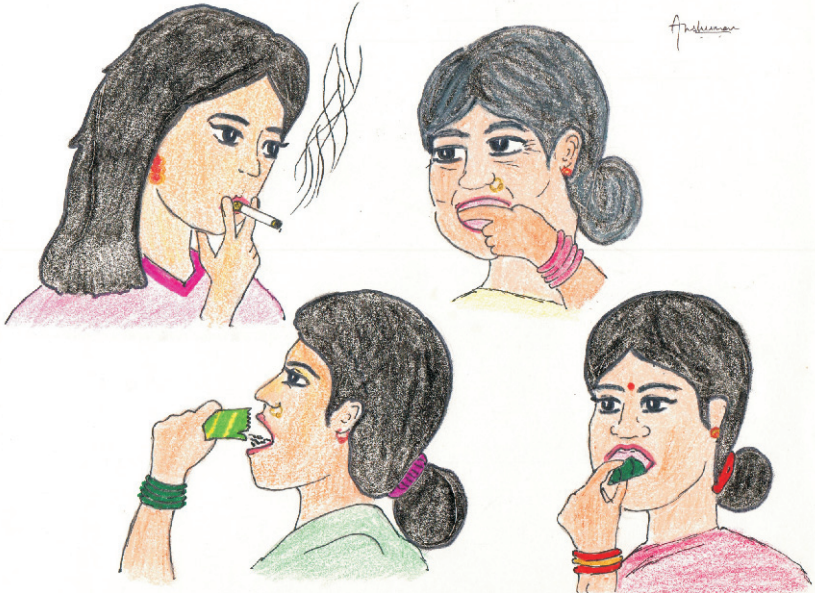
महिलाओं के लिए तंबाकू के प्रकार की प्राथमिकताएँ देशभर में अलग अलग हैं। दक्षिण और उत्तर पूर्व में, महिलाएं पान खाना पसंद करती हैं; पश्चिम, मध्य और पूर्वी क्षेत्रों में महिलाएं ज्यादातर दंतमंजन के लिए धूम्ररहित तंबाकू उत्पादों का उपयोग करती हैं; खैनी को पूर्व, उत्तर-पूर्व और मध्य प्रदेश में पसंद करते हैं और मध्य प्रदेश के पूर्वोत्तर क्षेत्र में गुटखा खाना पसंद करते हैं। उत्तरी विभाग में बहुत कम महिलाएं धूम्ररहित तंबाकू का उपयोग करती हैं।<sup>[6]</sup> इसलिए, तंबाकू सेवन छोड़ने के लिए दी जाने वाली सलाह उनके तंबाकू उपयोग के प्रकार और मात्रा पर आधारित है।

निम्नलिखित पुस्तिका का उद्देश्य विशेष रूप से कमजोर सामाजिक-आर्थिक स्तर की महिलाओं को तंबाकू सेवन से मुक्ति के लिए मार्गदर्शन प्रदान करना है।



## भारतीय महिलाओं द्वारा उपयोग किए जाने वाले तंबाकू के सामान्य प्रकार क्या हैं?

तंबाकू के धूम्रयुक्त उत्पाद में सिगरेट और बीडी और धूम्ररहित उत्पादों में पान और तंबाकू, मावा, गुटका, तपकिर आदि आते हैं। धूम्ररहित तंबाकू को सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से स्वीकार किया गया है इसलिए यह भारतीय महिलाओं में अधिक लोकप्रिय है। तंबाकू उत्पादों का उपयोग क्षेत्र और विभिन्न आयु समूहों में भिन्न होता है, लेकिन मशेरी, चबाने वाले तंबाकू और तपकिर सबसे लोकप्रिय हैं। शहरी क्षेत्रों में महिलाएं और युवा आम तौर पर सिगरेट पीते हैं, जबकि ग्रामीण इलाकों के कुछ हिस्सों में महिलाएं बिडी पिना पसंद करती हैं।





## महिलाएं धूम्रपान क्यों करती हैं?

---

धूम्रपान करने के अलग-अलग कारण हैं। कई युवा महिलाएं सिगरेट पीना फैशन या ग्लैमरस समझती हैं। कुछ महिलाओंको लगता है कि धूम्रपान के कारण वे शरीर से पतली रह सकती हैं। कुछ महिलाएं पुरुषों की नकल करना चाहती हैं और कुछ उनकी तरह धूम्रपान करने को आजादी समझती हैं। कार्यस्थल में महिलाएं पुरुषों की तरह ही काम कर रही हैं, और कई युवा महिलाएं आज तनाव और कामकाज के अतिरिक्त कालावधी के कारण तनाव में होती हैं, इसलिए भी धूम्रपान करती हैं।

तंबाकू का उपयोग करने का कारण चाहे जो भी हो, हमें तंबाकू की आदतों की नकल करने के बजाय दूसरों की अच्छी बातों पर जोर देना चाहिए, क्योंकि तंबाकू की आदतों की नकल करना हानिकारक है।



## महिलाएं तंबाकू क्यों इस्तेमाल करती हैं?

### काम जल्द करने के लिए;

तंबाकू सेवन करनेवाली महिलाओं द्वारा दिए गए कारणों में से एक यह है कि वे तंबाकू का उपयोग करते समय तेजी से काम करने में सक्षम हो जाती हैं। लेकिन वास्तव में, तंबाकू कोई बटन की तरह काम नहीं करता है, जैसे की बटन दबाने से सभी काम अपने आप पूरे नहीं होते। शुरुआत में, तंबाकू का सेवन करने वाली महिला के लिए तंबाकू के बिना काम करना मुश्किल हो सकता है अगर उसने शुरुआत में तंबाकू सेवन करना छोड़ दिया है, क्योंकि शुरुआत में वह तंबाकू के लिए तरस जाएगी या पीड़ित होगी। लेकिन अंततः वह जल्द ही तंबाकू का उपयोग किए बिना अपने उद्यम को पूरा करने और अधिक सक्रिय रूप से काम करने के लिए तैयार हो जाएगी।



## कब्ज की समस्याओं को ठीक करने के लिए;

कुछ महिलाओं का कहना है कि उन्हें तंबाकू का उपयोग करना पड़ता है क्योंकि वे कब्ज से पीड़ित हैं। तंबाकू किसी भी तरह की समस्या की दवाई नहीं है। वास्तव में, यह सबसे बड़ी बीमारियों के लिए एक खतरनाक तत्व है। कब्ज के लिए घरेलू उपचार जैसे कि त्रिफला (आमला, हरड़ा, बिहड़ा), इसबगोल, कैस्टर ऑयल का उपयोग किया जा सकता है या महिलाएँ चिकित्सा सहायता भी ले सकती हैं।



## फुरसत के समय का आनंद लेने के लिए;

महिलाएं अपने कार्यस्थल पर सहकर्मियों के साथ समय बिताना पसंद करती हैं। उनके साथ बैठकर तंबाकू खाना आराम करने का एक तरीका है। तंबाकू का सेवन करने वाले दोस्तों से दूर रहकर स्वस्थ रहनेका का रास्ता चुनना बेहतर है। महिलाएं अपने फुरसत के समय का आनंद लेने के लिए एक साथ रसोई व्यंजनों की विधि का आदान-प्रदान कर सकती हैं, सिलाई सीख सकती हैं, गाने गा सकती हैं, या अन्य गतिविधियों में व्यस्त हो सकती हैं।





## गर्भावस्था के दौरान महिलाएं तंबाकू का सेवन क्यों करती हैं?

### बेचैनी का सामना करने के लिए;

गर्भावस्था के दौरान, महिलाएं हमेशा बेचैनी महसूस करती हैं। इन लक्षणों से छुटकारा पाने के लिए, अन्य महिलाओंद्वारा तंबाकू खाने की सलाह दी जाती है। पूरी तरह से तंबाकू से बचें, खासकर गर्भावस्था के दौरान; क्योंकि तंबाकू का उपयोग गर्भवती महिलाओं में कमजोरी, मृत शिशु पैदा होना या बच्चे का वजन घटना आदि के जोखिम को बढ़ाता है।



## तनाव को कम करने के लिए;

कई महिलाओं का कहना है कि तंबाकू के सेवन करने से उन्हें तनाव से मुक्ति मिलती है। घरेलू काम या अन्य समस्याओं के कारण महिलाएं तनाव का अनुभव करती हैं। तंबाकू उनकी समस्याओं को सिर्फ क्षणिक बदलाव कर सकता है। तनाव से सामना करनेके कुछ स्वस्थ तरीके भी हैं जैसे योग, ध्यान यह तनाव को कम करने में भी मदद करते हैं। यदि महिलाएं तनाव से निपटने में असमर्थ हैं, तो उन्हें तंबाकू का उपयोग करने के बजाय समुपदेशक या मनोचिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

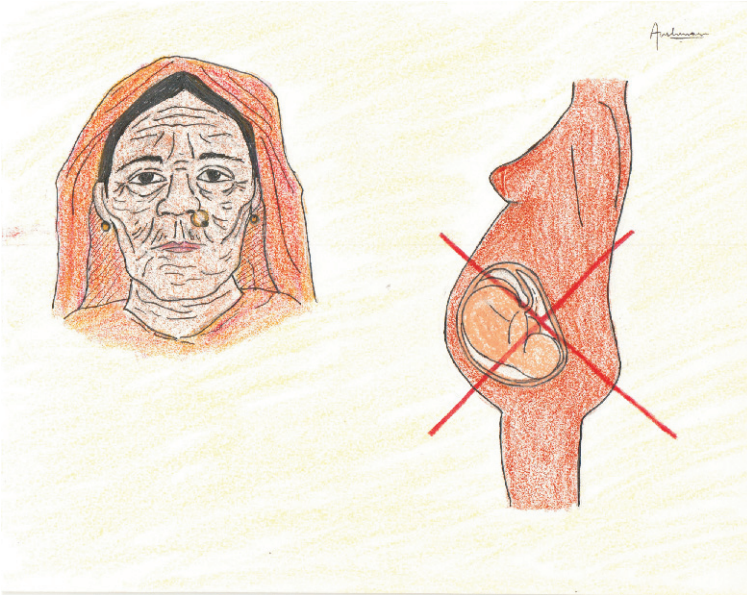
इसी तरह, जो महिलाएं तंबाकू का उपयोग किए बिना सो नहीं सकती उन्हे चिंता या उदासिनता जैसी समस्याएं हो सकती हैं। तंबाकू से इन समस्याओंका इलाज करने के बजाय, उन्हें चिकित्सा सहायता की आवश्यकता है।



## महिलाओं पर तंबाकू के सेवन का प्रभाव

---

तंबाकू के उपयोग से विभिन्न अंगों को कर्करोग, सांस की बीमारी, स्ट्रोक, गैंग्रीन, दिल का दौरा आदि गंभीर रोग हो सकते हैं। इसके अलावा, तंबाकू के अतिरिक्त परिणाम भी हैं। तंबाकू का सेवन महिलाओं को समय से पहले बूढ़ा कर देता है। तंबाकू का उपयोग महिलाओं की प्रजनन क्षमता को प्रभावित करता है जैसे गर्भधारणा न होना, गर्भपात, बच्चे के वजन में कमी, मृत शिशु आदी।



## तंबाकू की आदतों से छुटकारा पाने के लिए महिलाएं खुद को कैसे मदद कर सकती हैं?

### अपने बारे में गर्व महसूस करें:

“अगर मैं अन्य सभी चीजें कर सकती हूँ, तो तंबाकू भी छोड़ सकती हूँ।”

तंबाकू का उपयोग छोड़ने के लिए महिलाओं को समझदारी से निर्णय लेने की आवश्यकता है। एक दिन में एक महिला द्वारा किए गए काम की संख्या पर विचार करें। वह पूरे दिन खाना बनाती है, घर की सफाई करती है, कपड़े और बर्तन धोती है, बच्चों की सभी जरूरतों को पूरा करती है। वह पूरे परिवार की देखभाल करती है।

आपको खुद पर गर्व होना चाहिए कि अगर मैं यह सब कर सकती हूँ तो मैं तंबाकू की आदत को भी छोड़ सकती हूँ।





## खुदके बारे में गर्व महसूस करें:

“महिलाएं करियर में सफल हो सकती हैं तो वे तंबाकू की आदतों को छोड़ने में भी सफल हो सकती हैं।”

महिलाएं केवल घरेलू काम नहीं करती हैं, वे अपनी पारिवारिक आय कमाने के लिए बाहर काम भी करती हैं। शारीरिक श्रम से लेकर विभिन्न प्रकार के मानसिक कामों में संलग्न होती हैं। महिलाएं ट्रेन का संचालन कर सकती हैं और विमान को भी उड़ा सकती हैं। इस तरह से महिलाएं हर भूमिका निभाने में सक्षम होती हैं और अपने करियर में सफल होती हैं। इसलिए, यदि वे निर्णय लेती हैं, तो वे तंबाकू छोड़ने में भी सफल होंगी।



## अपने बारे में गर्व महसूस करें:

“महिला घर का स्तंभ है”

लड़की की शादी हो जाती है और एक नए घर में चली जाती है। शादी के बाद उसे कई समझौते करने पड़ते हैं। वह खुद को एक नए परिवार के सांचे में बदल देती है। उनकी परंपराओं और जीवन पद्धति को स्वीकार करती है।

एक महिला अपने पति, अपने ससुराल और अपने बच्चों सहित पूरे परिवार का ख्याल रखती है। वह पारिवारिक स्तंभ है। यदि वह तंबाकू के उपयोग के कारण एक बड़ी बीमारी से पीड़ित होगी, तो पूरे परिवार के पतन की संभावना होगी।



## अपने आय पर गर्व करें:

“एक महिला एक से अधिक भूमिका निभा सकती है।”

एक महिला जल्दी उठती है, खाना बनाती है, घर और परिवार की देखभाल करती है, काम के लिए बाहर जाती है, अपने बच्चों को पढ़ाती है, उनकी देखभाल करती है और रात को वही काम दोहराती है। दिन भर में, वह बहुत आसानी से विभिन्न भूमिकाएँ निभाती हैं। वह लगन से किसी भी तरह का काम संभाल सकती है।

इसका मतलब यह है कि अगर कोई महिला तंबाखू सेवन की आदतों को छोड़ने का फैसला करती है, तो वह निश्चित रूप से ऐसा कर सकती है।





## खुद पर गर्व करें:

“तंबाकू छोड़ने की चुनौती स्वीकार करें।”

अंततः यह हर एक के दृष्टिकोन का विषय है। इस तस्वीर में गिलास आधा भरा हुआ है या आधा खाली है? दरवाजा खुला है या बंद है? यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि हम इसे कैसे देखते हैं। यदि हम आश्वस्त हैं कि हमें तंबाकू की आदतों को रोकने की आवश्यकता है, तो हमें यह विश्वास करने की आवश्यकता है कि यह संभव है। उन चुनौतियों के बारे में सोचें जिन्हें आपने अपने जीवन में पार किया है। तंबाकू की आदत छोड़ना ऐसी ही एक और चुनौती है।

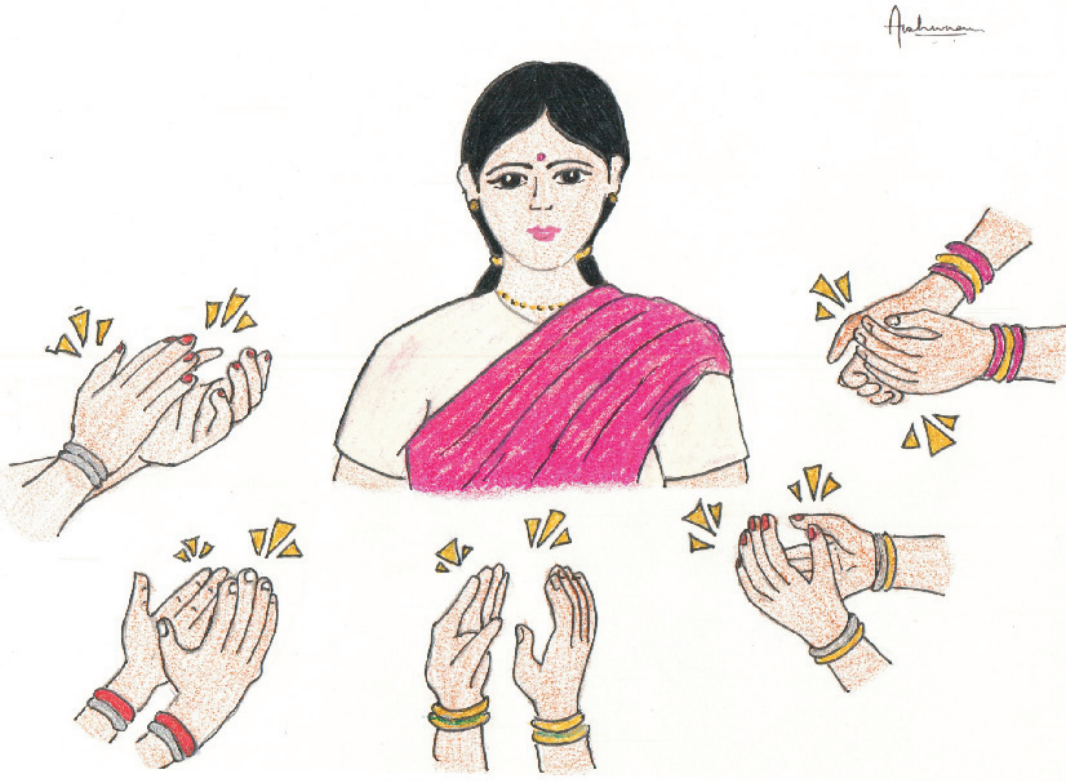
अपने परिवार का ख्याल रखने के साथ-साथ खुद की देखभाल करने का भी संकल्प लें। आप अपने और अपने परिवार के लिए जीवन का आनंद तभी ले सकते हैं, जब आप तंबाकू का उपयोग नहीं करेंगे। एक समय में एक दिन और दिन का समय निर्धारित करें और जब आप तंबाकू नहीं करेंगे और ऐसे कालावधी धीरे-धीरे बढ़ाएं। जब आपको तंबाकू खाने की तीव्र इच्छा हो, तो सौफ, इलायची, धना दाल आदि का उपयोग करें। तंबाकू से अपना ध्यान हटाने के लिए किसी तरह के कार्य में खुद को व्यस्त रखें। तनाव के दौरान आप लंबी सांस ले सकते हैं। तंबाकू पर संयम रख पाना आपके आत्मविश्वास को बढ़ाएगा।



## खुद पर गर्व करें:

“खुद की सराहना करें।”

आपने जो भी कोशिश की है उसके लिए खुद की सराहना करें और खुद पर गर्व करें। अपने आप को याद दिलाएं कि आप तंबाकू सेवन छोड़ने में सक्षम हैं..... और आप खुद बहुत खुश हैं!



## खुद पर गर्व करें:

“खुद का सम्मान करें”

विचार करें की आप कैसा महसूस करेंगे जब आपने तंबाकू की सभी आदतों को छोड़ दिया है और आपने इस सफलता के लिए अपनी सफलता का ताज पहना है! खुद का सम्मान करें और खुद की कीमत पहचाने!



### निष्कर्ष

---

तंबाकू छोड़ने के लिए समुपदेशन व्यक्तिगत रूप से हो या समूह में, यह महत्वपूर्ण है कि तंबाकू छोड़ने वालों को सहयोग और प्रेरणा दी जाए। तंबाकू सेवन छोड़ने को समुपदेशन देने के परिणामस्वरूप तंबाकू सेवन छोड़ने की संभावना बढ़ जाती है, खासकर तब जब तंबाकू मुक्ति के लिए समुपदेशन के साथ दवाइयाँ भी दी जाएँ।<sup>[11]</sup> समुपदेशक तंबाकू सेवन करने वालोंको तंबाकू के खतरों के बारे में जानकारी प्रदान करता है और तंबाकू छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है, तंबाकू छोड़ने के बाद महसूस होने वाले लक्षणों से राहत देने में मदद देता है और छोड़ी हुई तंबाकू की आदत फिर से शुरू न करनेके लिए मदद करता है।

इस पुस्तिका में तंबाकू सेवन करनेवाली महिलाओं को तंबाकू छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए तंबाकू सेवन के प्रकार और उनके तंबाकू के प्रकारों की सूची और इसके साथ चित्रमय और प्रेरणादायक मार्गदर्शक तत्वों की जानकारी का समावेश है। तंबाकू छोड़ने के लिए तंबाकू उपयोगकर्ताओं के समुदाय को संबोधित एक तंबाकूमुक्ति कार्यक्रम का आयोजन बड़ा प्रभावी साबित हो सकता है। इस पुस्तिका का उद्देश्य विशेष रूप से महिला तंबाकू सेवनकर्ताओं के लिए प्रभावी तंबाकूमुक्ति समुपदेशन प्रदान करने के लिए कर्मचारियों को मार्गदर्शक तत्व प्रदान करना है।

## संदर्भ

---

1. Reddy KS, Gupta PC. Tobacco control in India. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. 2004:43-7.
2. Global Adult Tobacco Survey India report (GATS India), International Institute for Population Sciences (IIPS), Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW), Government of India. 2016-17; Mumbai. (Last accessed on 05.08.19)
3. Murthy P, Saddichha S. Tobacco cessation services in India: recent developments and the need for expansion. Indian J Cancer. 2010; 47, 5:69.
4. World Health Organization. Helping people quit tobacco: a manual for doctors and dentists.
5. Mackay J, Eriksen M, Eriksen MP. The tobacco atlas. World Health Organization; 2002.
6. Gupta PC, Arora M, Sinha D, Asma S, Parascondola M. Smokeless tobacco and public health in India. New Delhi: Ministry of Health & Family Welfare, Government of India. 2016.
7. Sinha DN. Report on oral tobacco use and its implications in South East Asia. WHO, SEARO. 2004.
8. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products>
9. [http://aftcindia.org/tob\\_pro\\_india.htm](http://aftcindia.org/tob_pro_india.htm)
10. Fiore M. Treating tobacco use and dependence: 2008 update: clinical practice guideline. Diane Publishing; 2009.







ISBN 9789382963356