

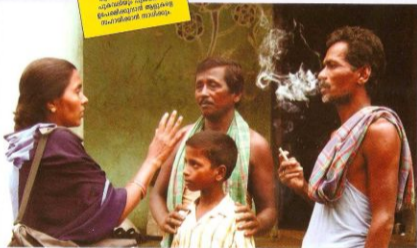
ദേശീയ പുകയില നിയന്ത്രണ പരിപാടി



ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ

ദിവസേന 2,200 ത് അധികം ദാരിദ്ര്യം പുകയില ഉപഭോഗം മൂലം മരണപ്പെടുന്നു.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് പുകയില ഉപഭോഗം കുറയ്ക്കാനും ആരോഗ്യ സഹായങ്ങൾ നൽകാനും.



പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ അത് ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നത് അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ഏറ്റവും പരമപ്രധാനമായ ഒരു പ്രവർത്തനമാണ് .



Dr. Dinesh Bhatnagar  
 Addl. Director General of Health Services  
 Tel. No. : 23061467 / 23061963

स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय  
 निमग्न भवन, नई दिल्ली - 110108  
 DIRECTORATE GENERAL OF HEALTH SERVICES  
 NIRMANBHVAN, NEW DELHI- 110108

Date : 05.04.2010

**ആമുഖം**

പുകയില ഉപയോഗം മനുഷ്യരാശിക്ക് അയാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു മരണകാരണ ശീലമാണ്. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന പുകയില ഉപയോഗം ലോകമെമ്പാടും ഒരു പൊതുജന രോഗ്യ പ്രശ്നമായി തീർന്നു കഴിഞ്ഞു. ഇന്ത്യയിലെ വൻതോതിലുള്ള പുകയില ശീലം രാജ്യത്തെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളെപ്പോലും ആശങ്കയിലാക്കുന്നു. ആയുധകൊണ്ടു തന്നെ പൊതുജനാരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുമേലായി പുകയിലയുടെ ഉല്പാദനം, വിപണനം, വിതരണം, ഉപഭോഗം എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുവാനും, പുകയില ഉപഭോഗത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന പരസ്യങ്ങളും, പ്രോത്സാഹനനടപടികളും നിരോധിക്കുവാനും സമഗ്രമായ ഒരു നിയമം 2003ൽ ഇന്ത്യയിൽ പാസ്സാക്കി. കൂടാതെ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആഗോള തലത്തിൽ പുകയില ഉപഭോഗ നിയന്ത്രണം നടപ്പിലാക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ച് രൂപം നൽകിയ പ്രധിൻ വർക്ക് കൺവെൻഷൻ ഓൺ റ്റുബാക്കോ കൺട്രോൾ (FCTC) എന്ന അന്താരാഷ്ട്ര ഉടമ്പടിയുടെ രൂപീകരണത്തിലും, ലോകരാജ്യങ്ങളെ പ്രസ്തുത ഉടമ്പടിയുടെ ഭാഗമാക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിലും നമ്മുടെ രാജ്യം നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിക്കുകയുണ്ടായി. രേൽപ്പാഞ്ഞ ഉടമ്പടിയിൽ ആദ്യം ഒപ്പുവച്ച ഏതാനും രാജ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഇന്ത്യ.

ഗ്രാമീണ തലത്തിലേയ്ക്ക് പുകയില നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എത്തിക്കുവാനും, പുകയില നിയന്ത്രണ നിയമം ശരിയായി നടപ്പിലാക്കാൻ പര്യാപ്തമാവും വിധം സംസ്ഥാന, ജില്ലാ ഭരണതലങ്ങളിൽ ശാക്തീകരണം നടത്തുവാനും ലക്ഷ്യമിട്ട് ശൈഖ് പുകയില നിയന്ത്രണപരിപാടിക്ക് സർക്കാർ രൂപം നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

പുകയില നിയന്ത്രണത്തിൽ പൊതുജനവിദ്യാഭ്യാസത്തിനും, ബോധവൽക്കരണത്തിനും അതിയായ പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്. ആയതുകൊണ്ട് തന്നെ പുകയില ഉപഭോഗത്തിനെതിരെ പൊതുജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതിനും, പുകയില ശീലം ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിനും പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് സാധിക്കും. പ്രാഥമിക ആരോഗ്യസംവിധാനത്തിലൂടെ ഗ്രാമീണ തലത്തിൽ ആളുകളുമായി ദിവസേന എന്നോണം ബന്ധപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് അവരുടെ ആരോഗ്യ ശീലത്തിലും, സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തിലും മറ്റാരെക്കൊണ്ടും ഉപരി നിർണ്ണായക സ്വാധീനം ചെലുത്തുവാൻ സാധിക്കും.

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് വേണ്ടി പുകയില നിയന്ത്രണ സംബന്ധിയായി രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ഈ മാർഗ്ഗരേഖ അവർക്ക് പുകയില ഉപയോഗത്തിന്റെയും, പുകയിലപ്പുക ഏൽക്കുന്നതിന്റെയും ദുഷ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും, പുകയില നിയന്ത്രണ നിയമം, പുകയില നിയന്ത്രണത്തിൽ സമൂഹത്തിന്റെയും, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും പങ്ക് എന്നിവയെക്കുറിച്ചും പ്രാഥമിക അറിവ് നൽകുകയും, പുകയില ശീലം അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ സാധാരണ ജനങ്ങളെ സഹായിക്കുവാൻ ഉതകുംവിധം മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ ആരോഗ്യപ്രവർത്തക മാർഗ്ഗരേഖ നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ പുകയില ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും, പുകയിലജന്യരോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും പര്യാപ്തമാവും എന്ന് ഉറപ്പുവിലെത്തിച്ചുകൊണ്ട്.

Dr. Dinesh Bhatnagar



Dr. D. C. Jain  
Dy. Director General  
Tel. No. : 23061467 / 23061963

DIRECTORATE GENERAL OF HEALTH SERVICES  
NIRMANBHVAN, NEW DELHI- 110108

Date : 05.04.2010

**പ്രസാധകകുറിപ്പ്**

നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ പകർച്ചവ്യാധികളല്ലാത്ത എല്ലാ പ്രധാനപ്പെട്ട മരണ കാരണ രോഗങ്ങൾക്കും ഒരു പ്രധാനഘടകം പുകയില ഉപയോഗമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെയാണ് ദേശീയ ആരോഗ്യപദ്ധതിയുടെ (NRHM) ഭാഗമായി, ദേശീയ പുകയില നിയന്ത്രണ പരിപാടി 2007 - 08ൽ രാജ്യ സർക്കാർ ആരംഭിച്ചത്. പദ്ധതിയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനഘടകമായ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസവും ഏറ്റെടുത്തിട്ടുള്ള ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ പുകയില ഉപയോഗത്തിന്റെയും, പുകയിലപ്പുക ഏൽക്കുന്നതിന്റെയും ദുഷ്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് "ബോധവാന്മാരാക്കുന്നതിനും, പുകയില നിയന്ത്രണ നിയമത്തിന്റെ നടപ്പാക്കലിൽ പൊതുജനപങ്കാളിത്തവും, നിയന്ത്രണവും ഉറപ്പുവരുത്തുവാൻ ജനങ്ങളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിനും ലക്ഷ്യമിട്ടിരിക്കുന്ന പദ്ധതിയിലെ വളരെ നാളത്തെ ഒരു ആവശ്യമാണ് ഈ മാർഗ്ഗരേഖയിലൂടെ പൂർത്തീകരിക്കുന്നത്.

ഈ പരിശീലനമാർഗ്ഗരേഖ തയ്യാർ ചെയ്യുവാൻ നേതൃത്വവും, മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകിയ ഡോ. ആർ.കെ.ശ്രീവാസ്തവ, ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഓഫ് ഹെൽത്ത് സർവ്വീസസ് ന് എല്ലാ നന്ദിയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

ഈ ഉദ്യമത്തിൽ അതിയായ താൽപ്പര്യം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും സാധ്യമായ എല്ലാ സഹായവും ചെയ്യുകയും ചെയ്ത ഡോ. ദിനേശ് ഭട്ട്നാഗർ അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഓഫ് ഹെൽത്ത് സർവ്വീസസ് നെ സ്നേഹത്തോടെ അഭിവാദനം ചെയ്യുന്നു.

കൂടാതെ ഈ പരിശീലനസഹായി യഥാർത്ഥമാക്കാൻ സഹായിച്ച ശ്രീമതി കെല്ലി ലാർസൺ, ഡോ. റാണാ. ജെ. സിംഗ് തുടങ്ങിയ ഇന്ത്യൻ നാഷണൽ യൂണിയൻ എഗനസ്സ് ഗ്ലോബൽക്കോസീസ് ആന്റ് ലംഗ് ഡിസീസസിന്റെ നേതൃത്വത്തോടും, പ്രവർത്തകരോടും, വളരെ നിർണ്ണായകമായ നിർദ്ദേശങ്ങളും, സഹായങ്ങളും നൽകിയ ഡയറക്ടറേറ്റ് ജനറൽ ഓഫ് ഹെൽത്ത് സർവ്വീസസിലെ ചീഫ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസറായ ഡോ.ജഗദീഷ് കുമാർ നോടും, ഈ പരിശീലനസഹായി പുന:പരിശോധനയ്ക്കും, സാമ്പിൾ പരിശോധനയ്ക്കും വിധേയമാക്കി സഹായിച്ച ഡോ.മീരാ ആഗിരോടും അവരുടെ സഹപ്രവർത്തകരോടും ഉള്ള ഹൃദയംഗമമായ നന്ദിയുടെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഈ പരിശീലനസഹായിയുടെ ലേ ഔട്ട് നിർവ്വഹിച്ച് സഹായിച്ച ശ്രീമതി വാണി കുറുപ്പിനെ ഈ അവസരത്തിൽ ഓർക്കുന്നു. കൂടാതെ ഈ സംരംഭത്തിന് എല്ലാ സഹായവും, മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും നൽകി സഹായിച്ച എല്ലാവർക്കും നന്ദിയുടെ മലരുകൾ സമർപ്പിച്ചുകൊണ്ട്...

Dr. D.C. Jain

# പുകവലിയും പുകയില ഉപയോഗ ശീലവും ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരായ നമുക്ക് സാധിക്കും.

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് സമൂഹത്തിൽ മതിയായ സ്ഥാനവും സാധനവും ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ജനങ്ങൾ ആരോഗ്യസംബന്ധമായ വിഷയങ്ങളിൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ ഉപദേശങ്ങൾക്കും അഭിപ്രായങ്ങൾക്കും വലിയ വിധ കല്പിക്കുന്നുണ്ട്.

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് സാമൂഹ്യഇടപെടലുകളിലൂടെ നല്ല ആരോഗ്യശീലം വളർത്താനും രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുവാനും സമൂഹത്തെ സജ്ജമാക്കാനും സാധിക്കും.

- വീട്ടിലും വീടിനു പുറത്തും എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ള പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ഉപേക്ഷിക്കുക.
- പുകയിലയുടെ ദുഷ്പദമങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുക.

എല്ലാ പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളും വിനാശകാരികളാണ്.

പുകയിലയും, പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളും വളരെ ചെറിയ അളവിൽ പോലും വിനാശകാരിയാണ്.

ബീഡികൾ സിഗരറ്റുകളെക്കാൾ ദോഷകാരിയാണ്.

മറ്റുള്ളവരുടെ പുകവലിയുടെ പുക ഏൽക്കുന്നത് ജീവഹാനിയുണ്ടാക്കാവുന്ന അനേകം രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

പുകയില ചവയ്ക്കുന്നത് വായിലെ അർബുദമുൾപ്പെടെ അനേകം മാരക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

- പുകയില ഉണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും പുകയില ഉപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന സാമ്പത്തിക നഷ്ടത്തെക്കുറിച്ചും സാധാരണ ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുകയും പുകയില ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- പുകവലി ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് എല്ലാ സഹായവും നൽകുക. പുകയില ഉപയോഗിക്കാതെ സമൂഹത്തിന് മാതൃകയാകുക.
- നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംവിധാനവും പൊതുസ്ഥലങ്ങളും ജോലി സ്ഥലങ്ങളും പുകവലി വിമുക്തമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ചെറുപ്പക്കാരും, കുട്ടികളും പുകയില ഉപയോഗത്തിൽ പെട്ടുപോവാതിരിക്കാൻ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനപരിധിയിൽ വരുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ അദ്ധ്യാപകരും മറ്റ് മേധാവികാരികളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയും പുകയില നിയന്ത്രണ പരിപാടികളിൽ അവരുടെ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പ് വരുത്തുകയും വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളോട് അനുബന്ധിച്ച് പുകയില നിരോധന സോണുകൾ സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുക.

# ചില പുകയില യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ

- ലോകമെമ്പാടും മനുഷ്യരാശിക്ക് അയാൻ സാധിക്കുന്ന ഏറ്റവും അധികം മരണത്തിനും, രോഗത്തിനും കാരണമായ ഏകശീലം പുകയില ഉപയോഗമാണ്.
- ലോകത്ത് ഉദ്ദേശം 55 ലക്ഷത്തിലധികം ആളുകൾ ഓരോ വർഷവും പുകയില ഉപയോഗം മൂലം മരണപ്പെടുന്നു.



- എട്ട് ലക്ഷത്തോളം ഓരോരുത്തർ ഓരോ വർഷവും പുകയില ഇന്ത്യരോഗങ്ങളാൽ മരണപ്പെടുന്നു. ആയത് റ്റി,ബി, എയ്ഡ്സ്, മലേറിയ തുടങ്ങിയ മാരകരോഗങ്ങൾ മൂലമുള്ള മരണങ്ങളെക്കാൾ കൂടുതലാണ്.
- ഓരോ ദിവസവും 2,200 ഇന്ത്യാക്കാർ പുകയില ഉപയോഗത്തിലൂടെ മരിക്കുന്നു.
- രാജ്യത്തെ 100 ക്യാൻസർ രോഗികളിൽ 40 പേരും പുകയിലഇന്ത്യ ക്യാൻസർ രോഗികളാണ്. കൂടാതെ വായിലും, ശരീരത്തിലും ഉണ്ടാവുന്ന 95% ക്യാൻസറിനും കാരണം പുകയില ഉപയോഗമാണ്.
- പക്ഷവാതം, ഹൃദയസ്തംഭനം, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, അസ്ഥ തുടങ്ങി അനേകം രോഗങ്ങൾക്ക് പുകയില കാരണമാകുന്നു.

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവർ പുകയില ഉപയോഗിക്കാത്തവരെക്കാൾ 10 വർഷം പ്രായക്കൂടുതൽ അനുഭവിക്കുകയും ജീവിത ദൈർഘ്യത്തിൽ കുറഞ്ഞത് 10 വർഷത്തെ കുറവ് ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

## ഇന്ത്യയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ

പലതരത്തിലുള്ള പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ

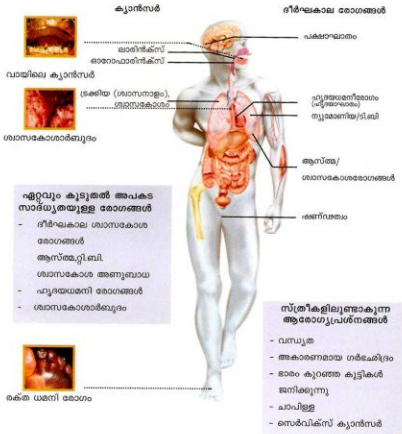


സിഗരറ്റിലും, ബീഡിയിലും 4,000ത്തിലധികം മാരകരാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ഉദ്ദേശം 200 എണ്ണം മരണകാരണമായ വസ്തുക്കളും, 60 എണ്ണം കാൻസറിനു കാരണമാകുന്ന വസ്തുക്കളുമാണ്.

പലതരത്തിലുള്ള പുകയിലാത്ത (ചവയ്ക്കുന്ന പുകയില) ഉല്പന്നങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത് സർ, ലൈനി, ഗുഡ്കാ, പുകയില അടങ്ങിയ പാൻ മസാല, മാവാ, മിശി, ഗുൽ



# പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ



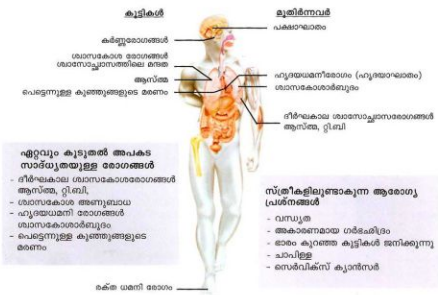
Source: US Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: a report of the Surgeon General. Atlanta, US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, Atlanta, 2004. ([http://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/tgr/tgr\\_2004/chapters.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/tgr/tgr_2004/chapters.htm), accessed 5 December 2007).

# ആരോഗ്യം ഒഴിവാക്കാത്ത പുകയിലപ്പുക മരണം മാത്രം സമ്മാനിക്കും.



ഒരാൾ സിഗരറ്റോ, ബീഡിയോ, ചുരുട്ടോ മറ്റ് പുകവലി ഉല്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴോ ആയതിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന പുകയെ ആണ് നിഷ്ക്രിയ പുകവലി (Secondhand smoke) എന്നു പറയുന്നത്. മറ്റുള്ളവരുടെ പുകവലിയിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന പുകയിലപ്പുക കൂട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും ഒരുപോലെ മാരകരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

## മറ്റുള്ളവരുടെ പുകവലിപ്പുക എൽക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ദുഷ്ടങ്ങൾ



# പുകയില ശീലത്തിന്റെ ഉപേക്ഷണം



ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ സ്വകാര്യമായിരുന്നെങ്കിലും പുകയില ഉപയോഗിക്കരുത്.

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ പുകവലിക്കുന്നവരെയും പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവരെയും കണ്ടുപിടിച്ച് അവരുടെ ആരോഗ്യ നശീകരണ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടണം.

പുകയില ശീലത്തിന്റെ ഉപേക്ഷണം വ്യക്തിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് അത്യന്തവശ്യമാണെന്ന് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ ജനങ്ങളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.

പ്രാഥമിക ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെ പുകയില ഉപയോഗം ഉപേക്ഷിക്കാൻ തയ്യാറാകാത്തവർക്ക് പുകയില ഉപയോഗം ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രത്യംഘാതങ്ങളെ ബോധ്യപ്പെടുമ്പോൾ ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം നൽകണം. കുടുംബശ്രീ, കുടുംബശ്രീ, പുകയില ഉപയോഗത്തിനായി ചിലവാക്കുന്ന പണം ആരോഗ്യകുടുംബശ്രീ, പോഷകാഹാരം, വസ്ത്രങ്ങൾ, കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയ്ക്കുവേണ്ടി ചിലവാക്കിയാൽ കുടുംബത്തിന് ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആളുകളെ ബോധവാന്മാരാക്കണം.

\* നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തക എന്നുള്ള നിലയിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ തരിച്ചിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള മുന്നറിയിപ്പും എന്റെ കടമയും കർത്തവ്യവുമാണ്. ആയതു കൊണ്ട് തന്നെ നിങ്ങളുടെ ആ ശീലത്തിൽ നിന്നും പിന്മാറുന്നതിന് നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും. പുകയില ഉപയോഗശീലം ഉപേക്ഷിക്കുക എന്ന് ഞങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തെ സംബന്ധിച്ചുടത്തോളം പരമപ്രധാനമാണ്.

\* പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുടുംബ നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും കൂടിയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

\* നിങ്ങൾ ഏതെയും ദേശം പുകയില ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കണം. പുകയില ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതോടെ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടും.

\* പുകയില ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കാൻ സമയം ഒട്ടും വൈകിയിട്ടില്ല. എങ്കിൽ പ്രായത്തിൽ അവസാനിപ്പിച്ചാലും അത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം പൂർണ്ണപ്പെടുത്തും.

\* നിങ്ങൾ പുകയില ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു എങ്കിൽ എനോട് പറയുക. നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ എനിക്ക് സാധിയ്ക്കും.



## പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന ഗുണങ്ങൾ

പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ മാനസിക സന്തോഷവും ഭക്ഷണം കൂടുതൽ രുചികരവുമാകുന്നു .

- പുകവലി ഉപേക്ഷിച്ച് 2 മണിക്കൂറിനകം ശരീരത്തിൽ നിന്നും നികൊളിൻ പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു.
- 12 മണിക്കൂറിനുശേഷം കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് പൂർണ്ണമായും ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുകയും ശ്വാസനപ്രക്രിയ (ശ്വാസകോശ പ്രവർത്തനങ്ങൾ) ആരോഗ്യ പ്രദമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 2 ദിവസത്തിനുശേഷം : പ്രമാണശക്തി കൂടുന്നു. ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയെല്ലാമുമാകുന്നു. കൂടാതെ ശ്വാസകോശത്തിൽ വായുവിന്റെ ലഭ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു.
- 2 മാസം : ശ്വാസകോശ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ കാർഷികമാകുന്നതിലൂടെ അടിഞ്ഞുകൂടിയിരിക്കുന്ന കഫം വേർപെടുകയും കൈകാലുകളിലേയ്ക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം ത്വന്തിപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 12 മാസം : പുകവലിക്കാരനേക്കാൾ ഹൃദയാഘാതത്തിനുള്ള സാധ്യത പകുതിയായി കുറയുന്നു.
- 10 വർഷം : പുകവലിക്കാരനേക്കാൾ ശ്വാസകോശാർബുദത്തിനുള്ള സാധ്യത പകുതിയായി താഴെയാകുന്നു.
- 15 വർഷം : ഹൃദയസ്തംഭനത്തിനും, പക്ഷാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത പുകവലിക്കാത്ത വ്യക്തിയുടേതിന് സമാനമാകുന്നു.

## പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ

- പുകവലി, പുകയില ഉപയോഗം ഉപേക്ഷിക്കാൻ ഉറച്ച തീരുമാനം എടുക്കുക.
- ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിന് തീയതി നിശ്ചയിക്കുക. അതിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുക.
- എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ള പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളും, ടൈറ്റർ, തീപ്പെട്ടി, ആഷ്ട്രേ തുടങ്ങി എല്ലാ വസ്തുക്കളും നശിപ്പിക്കുകയോ, കാഴ്ചയിൽ വരാത്തവണ്ണം മാറ്റിവയക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- പുകവലി നിർത്തിയ കാര്യം കൂട്ടുംബാഹങ്ങൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, സഹപ്രവർത്തകർ എന്നിവരോട് പറയുക. അത് നിങ്ങൾക്ക് പ്രോത്സാഹനം നൽകാൻ സഹായിക്കും
- പുകവലിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ (ഉദാഹരണത്തിന് ബീഡിക്കട കാണുമ്പോൾ/ ആളുകൾ പുകവലിക്കുന്നതോ/പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നതോ കാണുമ്പോൾ) ഒഴിവാക്കുക.



ഓരോ വർഷവും ധാരാളം യുവജനങ്ങൾ പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ ആരംഭിക്കുന്നു.

ആൺകുട്ടികൾ പെൺകുട്ടികളെക്കാൾ കൂടുതൽ പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ പെൺകുട്ടികളുടെ പുകയില ഉപയോഗത്തിൽ അടുത്ത കാലത്തായി ഗണ്യമായി വർദ്ധനവ് കാണുന്നു.

100 ൽ 50 പുകവലിക്കാരായ കൗമാരക്കാരും ഈ ശീലം മാറ്റുന്നില്ലെങ്കിൽ അവരുടെ യൗവ്വനത്തിൽ തന്നെ പുകയില ജന്തുരോഗങ്ങൾ മൂലം മരിക്കും.

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ വ്യക്തമായതും, ശക്തിയുള്ളതുമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ യുവജനങ്ങൾക്ക് നൽകണം. പുകയില ഉപയോഗം മുഖമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവരെ ബോധവൽക്കരിക്കണം.

യുവജനങ്ങൾ പുകവലിയ്ക്കുകയും, പാൻസോല (ചവയ്ക്കുന്ന പുകയില ഉല്പന്നം) ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് :-

- വ്യാധി സമയത്തും അതിനുശേഷവും ഉറക്കത്തേക്കാൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- മാദ്യസേവനം കഴിക്കുമ്പോഴും ശാരീരികവും അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- പെട്ടെന്ന് ക്ഷീണിക്കുന്നു.

താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം :-

- പുകവലി നിങ്ങൾക്ക് നായകത്വം, ഉന്മേഷം എന്നിവ നൽകുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, എന്നാൽ സത്യം മറിച്ച് പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം നിങ്ങളെ ക്ഷീണിപ്പിക്കും, ഉന്മേഷഹീനമാക്കുകയും കാര്യക്ഷമതയിൽ വന്ധ്യത, ക്ഷണപരം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.
- പല്ലുകളുടെ പെട്ടെന്നുള്ള നാശത്തിനും, നിറവ്യത്യാസത്തിനും, വായ്നാറ്റത്തിനും പുകയില ഉപയോഗം കാരണമാകുന്നു.
- പുകയില ഉപയോഗം മൂലം യൗവ്വനത്തിൽ തന്നെ ചർമ്മത്തിൽ ചുളിവുകൾ വീഴുകയും, ഉണങ്ങിപ്പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ മുടിയിരുടെ ഉറപ്പും നഷ്ടപ്പെട്ട് വീണു കീറും.

# ഇന്ത്യയിലെ പുകയില നിയന്ത്രണ നിയമം

പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുവാനും സാധാരണജനങ്ങളെ പുകയിലയുടെ മാരകമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുവാനുമാണ് സർക്കാർ ദേശീയ പുകയില നിയന്ത്രണം COTPA (Cigarette and Other Tobacco Product act 2003) കൊണ്ടുവന്നത്. ഈ നിയമം ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും സംസ്ഥാനങ്ങൾക്കും കേന്ദ്രഭരണപ്രദേശങ്ങൾക്കും ബാധകമാണ്.

പ്രസ്തുത നിയമപ്രകാരം താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ നിയമവിരുദ്ധമാണ് :-

- യോജി സ്ഥലം ഉൾപ്പെടെയുള്ള പൊതുസ്ഥലത്ത് പുകവലിക്കുക
- പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളുടെ പരസ്യം നല്കുകയോ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുക
- 18 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ വില്ക്കുകയോ വിതരണം ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക
- സ്മൂക്ക്, കോളേജ് തുടങ്ങിയ വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളുടെ 100 മീറ്റർ ചുറ്റളവിൽ പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ വില്ക്കുകയോ ഉപയോഗിക്കുകയോ വിതരണം ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക.
- സ്വച്ഛത മുന്തരിയിക്കുകൾ കൂടാതെ പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ വില്ക്കുക



എല്ലാ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും മുനനിടപ് ഓർഡറുകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുക



പൊതുചീന്ത്



ബസ് ഓഫീസുകൾ



കുതിരകൾ



രണ്ടുനാല്

## ഇന്ത്യയിലെ പുകയില നിയന്ത്രണ നിയമം

സെക്ഷൻ ഓഫ് ആക്ട് (COTPA)	പ്രധാനവകുപ്പുകൾ
സെക്ഷൻ 4	പൊതുസ്ഥലത്തെ പുകവലി നിരോധനം
സെക്ഷൻ 5	സിഗരറ്റ്, മറ്റു പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പരസ്യങ്ങളുടെ നിരോധനം
സെക്ഷൻ 6	18 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സിഗരറ്റോ, മറ്റ് പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളോ വില്ക്കുന്നതും, വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിന്റെ 100 മീ: ചുറ്റളവിൽ പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ വില്ക്കുന്നതും വിതരണം ചെയ്യുന്നതും നിരോധിക്കുക
സെക്ഷൻ 7, 8, 9	സിഗരറ്റോ, മറ്റു പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളോ ആരോഗ്യ മുന്നറിയിപ്പ് കൂടാതെ വില്ക്കുന്നത് നിരോധിക്കുക.

**നിതാലംഘനം ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടാൻ**

To,

Dr/Mr. ....

(പുകയില നിയന്ത്രണത്തിന്റെ നോഡൽ ഓഫീസറിന്റെ പേര്)

സ്ഥലത്തിന്റെ പേര് / സ്ഥാപനം/പരിസരം

.....

.....

ഫോൺ നമ്പർ:.....

**നിതാലംഘനം ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടാൻ:**  
 താഴെപ്പറയുന്ന ടെലിഫോൺ നമ്പലിലും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാവുന്നതാണ്

**National Helpline: 1800-110-456**

## ഇന്ത്യയിലെ പുകയിലെ നിയന്ത്രണ നിയമം

### (COTPA)നിയമം ലംഘിച്ചാൽ ശിക്ഷ :

സെക്ഷൻ ഓഫ് (COTPA)	ശിക്ഷകൾ (പിഴ, തടവ് ശിക്ഷ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും)
<p><b>സെക്ഷൻ 4 :</b> പൊതുസ്ഥലത്തെ പുകവലി നിരോധനം</p>	<p>a) വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് 200 രൂപ വരെ b) ഉടമസ്ഥർ, മേനേജർ അല്ലെങ്കിൽ അധികാരമുള്ള ഉദ്യോഗസ്ഥർ - പൊതുസ്ഥലത്തെ നിരമലംഘനത്തിനാസൂചനകമായ പിഴയാണ് നൽകേണ്ടത്.</p>
<p><b>സെക്ഷൻ 5</b> സിലറേറ്റ്, മറ്റ് പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ എത്തിവയുടെ പരമ്പരയുടെ നിരോധനം</p>	<p>a) ആദ്യ തവണ : 2 വർഷം തടവ്, /1000 രൂപാ പിഴയും b) കുറ്റം ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടാൽ : 5 വർഷം തടവ്/ 5000 രൂപാ പിഴയും</p>
<p><b>സെക്ഷൻ 6</b> 18 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സിലറേറ്റ, മറ്റ് പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളോ വില്ക്കുന്നതും വിന്യാശസ സ്ഥാപനത്തിന്റെ 100 മീ: ചുറ്റളവിൽ പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ വില്ക്കുന്നതും നിരോധിക്കുക.</p>	<p>200 രൂപാ വരെ പിഴ അടയ്ക്കുക.</p>
<p><b>സെക്ഷൻ 7,8,9</b> സിലറേറ്റ, മറ്റു പുകയില ഉല്പന്നങ്ങളോ ആരോഗ്യ മുന്നറിയിപ്പ് കൂടാതെ വില്ക്കുന്നത് നിരോധിക്കുക</p>	<p>a) നിർമ്മാണം ആദ്യ തവണ : 2 വർഷം തടവ്, / 5000 രൂപാ പിഴയും കുറ്റം ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടാൽ : 5 വർഷം തടവ്/ : 10000 രൂപാ പിഴയും b) വിൽപന ആദ്യ തവണ : 1 വർഷം തടവ്, / 1000 രൂപാ പിഴയും കുറ്റം ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടാൽ : 2 വർഷം തടവ്/ : 3000 രൂപാ പിഴയും</p>

**എന്റോപ്പിൽ ബോർഡ്**

**ചീഫ് എഡിറ്റർ :** ബി. ആർ. കെ. ശ്രീവാസിയ, ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഓഫ് ഹെൽത്ത് സർവ്വീസസ്, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ  
**എഡിറ്റോഴ്സ് :** ബി. ശ്രീവാസ്, മെമ്പർ ഓഫ് ഹെൽത്ത് സർവ്വീസസ്, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ  
 ബി. വി. സി. സെൽ, ഫസ്റ്റ് ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഓഫ് ഹെൽത്ത് സർവ്വീസസ്, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ  
 ബി. ജനീഷ് കൗർ, ഫീഡ് ബാക്ക് ഓഫീസ്, ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഓഫ് ഹെൽത്ത് സർവ്വീസസ്, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ  
 ബി. സരീഷ് സി. ഷർമ്മ, ഡയറക്ടർ റി. യൂണിറ്റ് ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഏഷ്യാ ഡവലപ്റ്റ് ഉദ്ദേശങ്ങൾ യൂണിറ്റ്  
 എക്സിക്യൂട്ടീവ് ട്രൂപ്പർ കമ്മ്യൂണിറ്റി ആൻഡ് ഫീൽഡ്  
 ബി. ശിവ ബി. ആരി, ടെക്നിക്കൽ ഓഫീസർ ആൻഡ് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ ഓഫീസർ

For further enquiries, please contact: National Tobacco Control Cell, Ministry of Health & Family Welfare, Room No. 302, A-Wing, Khirka Bazaar, Madhav Rao Road, New Delhi-110001  
 \* This magazine translation did by Kerala WHO with the support of Dr.C.J.Mathew, Dr.K.Rajitha, Dr.Anitha & Ms. Sreetha