

ધુમપાન / તમાકુ નું સવન છોડવાના કારણો

- ધુમપાન છોડવાથી સારું લાગશે અને તમે ફરી ખોરાક નો સ્વાદ માણી શકશો.
- **૧૨ કલાક ગાઠ:** શરીર માંથી કાર્બનમાં નોકસાઈડ દુર થાય છે. અને ફેફસાં વધુ સારી રીતે કામ કરવા લાગે છે.
- **૨ દિવસ ગાઠ:** સૂંઘવાની શક્તિ સુધરે છે. શારીરિક ક્ષમતામાં વધારો થાય છે. તથા ફેફસામાં ઓકિસજનનું પ્રમાણ વધે છે.
- **૨ મહિના ગાઠ:** ફેફસા વધુ સારી રીતે કામ કરવા લાગે છે, શરીર ના અવયવોમાં રક્ત સંચાર વધુ સારી રીતે થવા લાગે છે.
- **૧૨ મહિના ગાઠ:** ધુમપાન ચાલુ રાખનારી વ્યક્તિ ની તુલનામાં ધુમપાન નહી કરનાર ને હાદય રોગ નું જોખમ અડધું ઘટી જાય છે.
- **૧૦ વર્ષ ગાઠ:** ધુમપાન ચાલુ રાખનારી વ્યક્તિ ની તુલનામાં ધુમપાન નહી કરનાર ને ફેફસા નું કેન્સર થવાનું જોખમ ઘટીને અડધું થઈ જાય છે.
- **૧૨ વર્ષ ગાઠ:** હાદયરોગ અને લકવાનું જોખમ જેટલો ક્યારેય ધુમપાન કર્યુ ન હોય એ વ્યક્તિ જેટલું જ રહે છે.

કેઈથી કાઉન્સેલિંગની અન્ય સેવાઓ

- ☞ સાઈકોલોજીકલ કાઉન્સેલીંગ (ડીપ્રેશન, ફસ્ટ્રેશન, સ્ટ્રેસ)
- ☞ વ્યસન મુક્તિ અને HIV-એઈડ્સ અંગેની તાલીમ
- ☞ ઓડોલસન્સ કાઉન્સેલિંગ
- ☞ લાઈફસ્કીલ ટ્રેનીંગ
- ☞ બિહેવયર મોડીફીકેશન પ્રોગ્રામ
- ☞ પર્સનાલીટી ડેવલોપમેન્ટ
- ☞ ઓરેડેમીક કાઉન્સેલીંગ
- ☞ હેલ્થી લાઈફ સ્ટાઈલ અંગેની તાલીમ
- ☞ માનસિક બિમારી અંગેનું માર્ગદર્શન
- ☞ કન્યુની સલાહ (શનિવાર)

વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્ર

Reg. Under Bombay Public Trust Act No.F/1710/Vadodara, Society Act No. Guj2032/Vadodara

Website : www.faithfoundation.org

E-mail : faith_foundation_india@yahoo.co.in

M. : 98792 22826 | 98250 63310

Helpline No. : 9173671228

Faith FOUNDATION



ભારત માં દર વર્ષે ૧૦ લાખ થી વધુ લોકો ગામડુ ના સેવન ને કારણે મૃત્યુ પામે છે. આ સંખ્યા ઓછા કરવા કારણો અને ચેતેલીયા અણેચ રોગો થી મુક્ત પામવા લોકો ની કુલ સંખ્યા કરવા વધુ વધુ છે.

THE GLOBAL ADULT TOBACCO SURVEY (GATS) 2016-17

TOBACCO USE	MEN	WOMEN	AVERAGE
TOBACCO SMOKERS	14.2	0.7	7.7
SMOKE LESS TOBACCO USERS	27.6	10	19.2
ADULT TOBACCO USERS	38.7	10.4	25.1

કેઈથ કાઉન્ડેશન

કેઈથ કાઉન્ડેશન ગુજરાત રાજ્ય માં પાછલા ૧૩ વર્ષથી કાર્ય કરતી વ્યસનમુક્તિ અને તમાકુ નિયંત્રણ ક્ષેત્રે સક્રિય સંસ્થા છે. અને આ સંસ્થા ગુજરાત રાજ્ય તમાકુ નિયંત્રણ સ્ટીયરીંગ કમીટી ની સભ્ય છે. તથા વડોદરા શહેર અને જિલ્લા તમાકુ નિયંત્રણ સ્ટીયરીંગ કમીટી ની સભ્ય પણ છે. હાલ માં ગુજરાત માં ૨૦ જેટલા 'જલ્લામાં NTCF પ્રોગ્રામ હેઠળ ટેકનીકલ સપોર્ટ આપે છે. વ્યસન છોડવા માટે વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર ચલાવવામાં આવે છે.

તમાકુથી થતા મુખ્ય રોગો

કેન્સર

હૃદય રોગો



મોઠાં બું કેન્સર

વ્યસનથી

અનન્યથી

હૃદય રોગ

ન્યુમોનિયા / બ્રુસેલ (ટી.બી.)

Em COPD તથા સ્પાસ્ટિક ની અન્ય રોગચાળાઓ



કેન્સર બું કેન્સર

કેન્સર

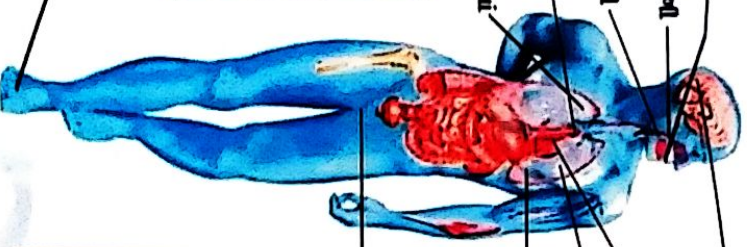
સૌથી વધુ જોખમી રોગો

- વ્યસનતંત્રની ઘાંબા ગળાની સમસ્યા, દમ, ક્ષય રોગ અને અવાર નવાર થતા છાતીના રોગો
- હૃદય રોગ
- કેન્સર બું કેન્સર



એશીયન

(પત્ર કાળા પડી જવા)



નકુલના

સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરો
- પ્રજનન ક્ષમતા ઘટે
- શીઘ્ર ગર્ભપાત
- ઓછું વજન ધરાવતું અથવા મૂત બાળક આવતરે
- ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર

ભારતમાં તમાકુ નિયંત્રણ નો કાર્યકોષી સીબરેટ એન્ડ ટાબેકો પ્રોડક્ટ એક્ટ-૨૦૦૩

COTPA ની કલમ અને યાચિનિયમ ની જોગવાઈઓ		સજા / દંડ (રાખવા ધનનો)
કલમ - ૪ :	જાહેર સ્થળે દુમ્મપાન કરવા અંગે પ્રતિબંધ	(ક) વ્યક્તિગત અપરાધી : રૂ. ૨૦૦ સુધીનો દંડ (ખ) માલિક, વ્યવસ્થાપક અથવા અધિકૃત અમલદાર : જાહેર સ્થળે થયેલા અપરાધીની સંખ્યાની સમકક્ષ દંડ
કલમ - ૫ :	સિગારેટ અને તમાકુની અન્ય બનાવટોની જાહેરાત આપવા પર પ્રતિબંધ	(ક) ૧ લો ગુનો : ૨ વર્ષની જેલની સજા/ રૂ. ૧૦૦૦ નો દંડ (ખ) ૨ જે ગુનો : ૫ વર્ષની સજા / જેલ રૂ. ૫૦૦૦ નો દંડ
કલમ - ૬ :	સગીર વયની વ્યક્તિને તેમજ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓની આસપાસ વેચાણ કરવા પર પ્રતિબંધ	રૂ. ૨૦૦ સુધી
કલમ-૭, ૮, ૯	કલમ-૭, ૮ અને ૯ : નારિયેલ આરોગ્ય - વિષયક ચેતવણી વિના સિગારેટ્સ અને તમાકુની અન્ય બનાવટોનું વેચાણ કરવા પર પ્રતિબંધ	(ક) ઉત્પાદક : ૧ લો ગુનો : ૨ વર્ષની જેલની સજા/રૂ. ૫૦૦૦ દંડ ૨ જે ગુનો : ૫ વર્ષની જેલની સજા/રૂ. ૧૦૦૦૦ દંડ (ખ) વેચાણ/શુટક વેચાણ : ૧ લો ગુનો : ૧ વર્ષની જેલની સજા/રૂ. ૧૦૦૦ દંડ ૨ જે ગુનો : ૨ વર્ષની જેલની સજા/રૂ. ૩૦૦૦ દંડ

તમાકુ કોઈને છોડવું નથી - પરોક્ષ દુમ્મપાન પણ મોતને નોતરે છે.



અન્ય કોઈ વ્યક્તિ બીડી સિગારેટ પીને દુમ્મપાન છોડે અને તે તેમને જ્વાલમાં લો તેને પરોક્ષ-પ્રચલ્લિત (પેસિવ સ્મોકીંગ) દુમ્મપાન કરે છે. પરોક્ષ દુમ્મપાન પુખ્ત વય ની વ્યક્તિઓ, દુમ્મપાન ન કરતાં લોકો, નાના બાળકો અને શિશુ તમામ ને હાની પહોંચાડે છે.