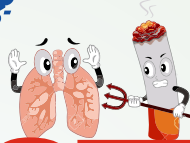




चुवा रहते जागरूक बनें
श्रृंखला

जागरूक रहें

प्रारंभ
न करें



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

लेखक
डॉ. पवन गुप्ता
आलोचक
लक्ष्य श्रीजय गुप्ता

हिन्दी अनुवाद
श्री आर. के. गोयल
श्रीमति चारु वैश

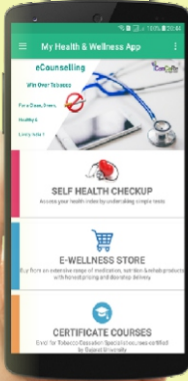


युवा
बचाओ
अभियान

एक पहल छात्रों की
तम्बाकू की आदतों
पर जीत के लिये

एक स्वच्छ, हरित, स्वस्थ एवं जीवंत भारत हेतु

WANT TO QUIT TOBACCO ?



Download the
“ ICanCaRe ” App



Get assured help from
Certified Cessation Specialist



TOBACCO QUIT HELPLINE NO.

011-430-77695



- > Behavioural Therapy
- > Pharmacotherapy
- > Cognitive Counselling
- > Motivational Interviewing

Innovative Cancer Care and Rehabilitation Pvt Ltd

Become a Certified Counsellor
Tobacco Cessation Specialist Course

affiliated to

GUJARAT UNIVERSITY

Register Online Today

www.icancare.in/Enroll

युवा बचाओ अभियान

अनुभूति
जागरूकता
स्वेच्छापूर्वक
अपनाना

‘युवा बचाओ अभियान’ तम्बाकू से होने वाले दुष्परिणामों के प्रति जागरूकता लाने हेतु डा० पवन गुप्ता तथा इनोवेटिव कैंसर केयर एण्ड रिहैबिलिटेशन का संयुक्त प्रयास है। तम्बाकू तथा उसके उत्पाद द्वारा युवाओं व अन्य व्यक्तियों के स्वास्थ्य पर होने वाले दुष्प्रभाव के प्रति जागरूकता व जानकारी की कमी होने के कारण लेखक के मन में इस पुस्तिका के संकलन व प्रकाशन का विचार उत्तपन्न हुआ।

इस कार्यक्रम के अर्न्तगत आपको पाठ्यसामग्री ‘जागरूक रहें, प्रारम्भ न करें’, एक तम्बाकू प्रश्नोत्तरी, एक प्रस्तुति एवं प्रतिज्ञा व भागीदारी प्रमाणपत्र भी प्राप्त होगा।

‘युवा बचाओ अभियान’ कार्यक्रम 11 वर्ष (कक्षा6) और ऊपर आयु वर्ग के बच्चों के लिये है। बच्चों को सही समय पर सही प्रभावित कर सकें और उनमें अच्छी आदतें डाल सकें यही हमारा उद्देश्य है।

ICanCaRe

इनोवेटिव कैंसर केयर एण्ड रिहैबिलिटेशन, यह कैंसर को रोकने, निवारण व सहाय्यार्थ एक संस्था है। कैंसर की व्याप्त भ्रातियों को सुविधाओं व उत्पादों के माध्यम से बदलना है। हमारा उद्देश्य केवल कैंसर से बचना नहीं अपितु कैंसर पर जीत हासिल करना है। हाँ! कैंसर से परे जीवन का आनन्द लें।

Innovative Cancer Care and Rehabilitation Pvt. Ltd.

Shop No. 2, First Floor, Omaxe Green Valley Plaza
Sector-41-42, Faridabad-121 001, Haryana
Telephone : +91 9810516400, 7838783268
Email : support@icancare.in | Web : www.icancare.in

© Copyright

ISBN No. 978-81-933533-1-8

THIS BOOKLET is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out or otherwise circulated without the publisher's prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser and without limiting the rights under copyright reserved above. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without prior written permission of both the copyright owner and the publisher of this book.



डॉ. पवन गुप्ता

MS, M.Ch,FAIS, FSOG
Cancer Surgeon,
Director Head & Neck
Oncology, Max Hospital,
Vaishali, & Patparganj.
National President -
I Can Win Foundation

लेखक की कलम से

मैं एक कैंसर सर्जन हूँ। कैंसर से पीड़ित युवा मरीजों को देख बहुत कष्ट होता है। युवा, जो अपने घर परिवार के एकमात्र सहारा थे, ऐसे कैंसर से पीड़ित हो जाते हैं जिससे शायद समय रहते उनको बचाया जा सकता था। हाँ, मैं बात कर रहा हूँ तम्बाकू के सेवन से होने वाले कैंसर की। यह आदत जो उन्होंने अनाग्रुतता अनजाने में बिना उसके दुष्परिणामों को जाने, कम उम्र में प्रारम्भ किया। काश! किसी ने समय रहते, बाल्यावस्था में ही समझाया होता तो इन पीड़ित युवाओं की अकाल मृत्यु न होती।

हाँ! मैं तम्बाकू के ही विषय में बात कर रहा हूँ।

तम्बाकू – एक गम्भीर हत्यारा...

तम्बाकू – एक सीरियल हत्यारा...

तम्बाकू – एक आत्महत्या एजेंट...

तम्बाकू – एक ऐसा पदार्थ जो सरकार अनुमत तथा जीवन घातक के रूप में आसानी से उपलब्ध है, जो प्रयोग करता है उसके लिये प्राण घातक है और उसके नज़दीकी लोगों के लिये भी।

क्या मैं इस विषय में कुछ कर सकता हूँ? हाँ, मैं कर सकता हूँ। मैं जागरूकता फैलाकर तथा तम्बाकू छोड़ने में लोगों की सहायता कर अपना कार्य कर रहा हूँ।

क्या आप भी कुछ कर सकते हैं? जी हाँ, आप भी इस कार्य के लिये सक्षम हैं। आप भी युवाओं को बचा सकते हैं।

आईये, युवाओं को बचाने हेतु हम सहयोग करें। ‘तम्बाकू पर जीत-युवा बचाओ अभियान’ में सहभागी बनें।

drpawan.oncosurgeon@gmail.com

Cell : 9811290152

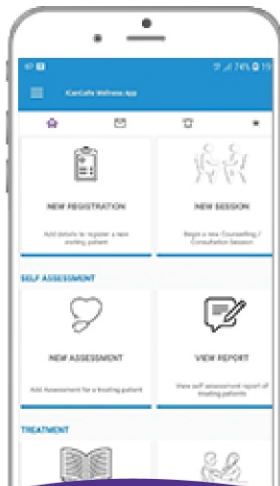
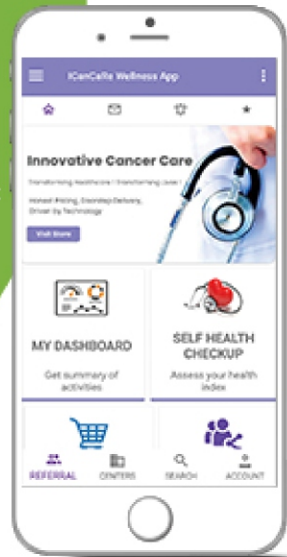


Smart Solution for Tobacco Deaddiction

Your Buddy during the quit journey



- Health Assessment – Know your health Index
- Treatment Log Book – Maintain record of treatment
- Consult with Doctor
- Maintain Health Records
- Knowledge Base – Know about tobacco
- Connecting with Community



Tobacco Cessation on your Fingertips

A cloud-based application to assist you in counselling

- Systematic Tobacco Counselling Process
- Maintain Oral Images
- Patient Management
- Reports Management



Quit Help line Reach us

011-430-77695 www.icancare.in

DOWNLOAD NOW



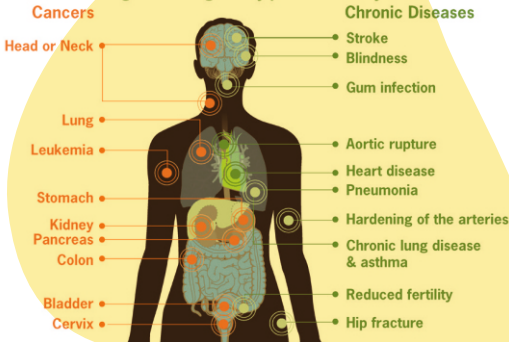
एक सिगरेट/गुटका आपके जीवन के 8 मिनट कम कर देता है।



- प्रति वर्ष 8-9 लाख भारतीयों की तम्बाकू सम्बंधित बीमारियों के कारण मौत होती है।
- प्रतिदिन 2200 भारतीयों की तम्बाकू सेवन से मौत होती है।
- प्रतिदिन 5500 भारतीय युवा धूम्रपान करना प्रारम्भ करते हैं।
- विश्व में मुँह के कैंसर के सर्वाधिक मामले भारत में हैं और उनमें से 90% से अधिक तम्बाकू सम्बंधित हैं।
- भारत में 50% कैंसर तम्बाकू के सेवन के कारण हैं।

Harmful effects of tobacco and smoking

Smoking can damage every part of the body



धूम्रपान करने वालों को :

- फेफड़े का कैंसर होने की सम्भावना 20-25 गुना अधिक होती है।
- हार्ट अटैक होने की सम्भावना 2-3 गुना अधिक होती है।
- अचानक मृत्यु होने का खतरा 3 गुना अधिक होता है।
- 30-40% बीमार होने की सम्भावना अधिक होती है।
- औसतन धूम्रपान करने वालों की आयु सामान्य स्वस्थ व्यक्ति की आयु से 13 से 14 वर्ष कम हो जाती है।





तथाकथित सुरक्षित तम्बाकू के नाम पर धोखा

- हुक्का
- फिल्टर सिगरेट
- गुटका/पान मसाला
- फिल्टर तम्बाकू
- सुपारी चूसना
- इलैक्ट्रॉनिक सिगरेट
- फ्लेवर्ड गोलियाँ
- इत्यादि

ऐसे भ्रमित करने वाले इश्तिहारों से सदेव बच कर रहें। यह तम्बाकू कम्पनियाँ आपको तम्बाकू का गुलाम बना देंगी।





अच्छा! तो मित्रों का दबाव एवं विज्ञापनों का प्रभाव है जो व्यक्ति को तम्बाकू का सेवन करने के लिये प्रोत्साहित करता है।



परन्तु क्यों कोई इसे जारी रखता है?

इसी को तो हम लत कहते हैं!



तम्बाकू में पाया जाने वाला निकोटिन रसायन व्यक्ति को सेवन का आदी बनाता है। समय के साथ तम्बाकू सेवन हमारी जीवनशैली पर सामाजिक, शारीरिक व मनोवैज्ञानिक तरीके से असर डालता है।

तम्बाकू का कोई भी उत्पाद सुरक्षित नहीं होता। सुरक्षाभात्र यही सही है कि किसी भी रूप में तम्बाकू का सेवन ना करे।



वे सभी युवा जिन्होंने तम्बाकू सेवन 21 वर्ष की आयु से पूर्व प्रारम्भ किया हो, उनका इस लत को छोड़ना ज्यादा मुश्किल होता है।

सिगरेट व तम्बाकू में पाये जाने वाले हानिकारक रसायन

श्रीजय, माना कि तम्बाकू में मौजूद निकोटीन लत लगाता है, परन्तु तम्बाकू जानलेवा कैसे है?



तम्बाकू अपने आधे से ज्यादा जर्मेराताओं की जान लेता है क्योंकि तम्बाकू उत्पाद अत्यंत विषैले पदार्थों से बनता है। तम्बाकू में 7000 से अधिक रसायन होते हैं जिनमें से 250 रसायन बहुत ही घातक माने जाते हैं और इनमें से 69 के कारण कैंसर जैसा रोग होता है।

धूम्रपान के कारण शुरुआत से ही युवा अपने शरीर को खराब बनने लगते हैं स्वास्तौर से फिफ्टों और स्वास्थ के स्तर को।



Stearic Acid		Candle Wax		Butane Lighter
Paint				Methanol Rocket Fuel
Acetic Acid		Vinegar		Hexamine Barbecue Sauter
Methane		Sewer Gas		Nicotine Insecticide
Cardmium		Batteries		Arsenic Poison
Toluene		Indl. Solvent		Ammonia Detergent
Carbon		Monoxide Exhaust Gas		

क्या धूम्रपान ना करे
साहस के साथ कहे।
सार्वजनिक स्थानों
पर धूम्रपान करना
एक दण्डनीय
अपराध है।



लोग जो धूम्रपान/गुटका लेते हैं एवं अन्य लोगों का ध्यान नहीं रखते, वह अस्वस्थ वातावरण बनाते हैं, निम्नलिखित तरीकों से :

- (1) तम्बाकू का धूम्रौत्पन्न करने।
- (2) सिगरेट/बीड़ी के जले हुए टुकड़ों को चारों ओर फैला कर।
- (3) कमरों, दीवारों व सीढ़ियों में तम्बाकू की पीक थूक कर।
- (4) जलती सिगरेट/बीड़ी को असावधानी से फेंकना जो आग लगने का कारण बन सकती है।

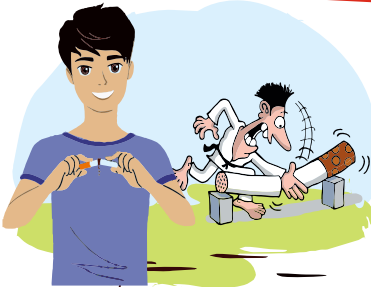


सिगरेट एवं अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम 2003 के तहत :

- 18 वर्ष से कम उम्र को तम्बाकू एवं तम्बाकू उत्पाद बेचना गैरकानूनी है व यह कानून 1 दिसम्बर 2004 में लागू कर दिया गया है।
- शिक्षा संस्थानों के 100 गज की परीधि में तम्बाकू उत्पाद को बेचना भी प्रतिबंधित है।
- सार्वजनिक स्थानों जैसे कि होटल, मार्केट, सिनेमाहॉल, बस-स्टैंड, अस्पताल, पार्क इत्यादी में धूम्रपान करना वर्जित है।



तम्बाकू छोड़ने के फायदे छोटे या बड़े सभी को होते हैं। तम्बाकू उद्योगों द्वारा फैलाई गई सबसे बड़ी मिथ्या है की तम्बाकू छोड़ना बहुत मुश्किल है। तम्बाकू छोड़ना मुमकिन है। प्रतिदिन हजारों लोग छोड़ते हैं, आप भी छोड़ सकते हैं।



वह सभी युवा और युवर्ग जो तम्बाकू की लत के गुलाम हो चुके हैं चाहें तो तम्बाकू की लत पर जीत आसानी से हासिल कर सकते हैं। जितना जल्दी छोड़ेंगे उतना अच्छा।

तम्बाकू पर जीत हुई आसान जरूर पढ़ें

**SAVE
THE YOUTH
CAMPAIGN**

तम्बाकू छोड़ने के लाभ

- तम्बाकू छोड़ने पर आयु लम्बी हो सकती है।
- तम्बाकू छोड़ने पर हार्टअटैक, कैंसर, फेफड़ों की बीमारी तथा ब्रेनस्ट्रोक जैसी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

तम्बाकू छोड़ने के प्रत्यक्ष तथा तात्कालिक पुरस्कार

- तम्बाकू छोड़ने पर हमारी शारीरिक स्वास्थ्य में होने वाली क्षति रुक जाती है।
- समय से पहले झुर्रियां पड़ने में कमी आने लगती है।
- दांतों की दुर्गन्ध और दांतों के पीलेपन में कमी आने लगती है।
- कपड़ों, बालों व नाखूनों की दुर्गन्ध में कमी आने लगती है।
- मसूड़ों की बीमारियों में कमी आने लगती है।
- खाना खाने में स्वाद आने लगता है।
- सूंघने की शक्ति पूर्व की तरह सामान्य हो जाएगी।
- साधारण शारीरिक क्रियाओं व सीढ़ियां चढ़ने में सांस नहीं फूलेगी।

लेखक के द्वारा
लिखित अन्य किताबें
अंग्रेजी व हिन्दी भाषाओं
में उपलब्ध हैं।



अपनी प्रति पाने हेतु
वेबसाइट पर जायें
www.icancare.org
अथवा फोन करें
7838783268 पर

तम्बाकू
छोड़ना संभव है। इसे
तुरन्त या धीरे धीरे छोड़ा जा सकता
है। छोड़ने पर आपकी आयु और स्वास्थ्य में
लाभ होगा। आपने चाहे कितने समय तक
तम्बाकू का इस्तेमाल किया या किस उम्र से,
तम्बाकू की लत को छोड़ा जा सकता है।



सतर्क रहें, तैयार रहें

“तम्बाकू सेवन से सम्बंधित अनेक भ्रांतियों से सतर्क रहें और अपने
जीवनकाल में किसी भी रूप में तम्बाकू सेवन करने की न सोचें।
तम्बाकू उद्योग भिन्न-भिन्न प्रकार के माध्यमों से तम्बाकू के विषय में
झूठा प्रचार करता रहता है। युवा पीढ़ी को बड़ा, समझदार, होशियार
और आकर्षक दिखने या महसूस करने के लिये और भी स्वस्थपूर्ण
तरीके हैं।”



श्रीजय, तम्बाकू बहुत
नुकसानदायक है। मैं वादा
करती हूँ कि मैं इसका उपयोग
कभी भी प्रारंभ नहीं करूँगी।
क्या मैं औरों की सहायता के
लिये भी कुछ कर सकती
हूँ?

हाँ, स्वयं सेवक
की तरह तुम भी
हमारे साथ जुड़ो और
एक सक्रिय सेवक
बनो।

हमारे साथ जुड़ें और एक सक्रिय स्वयं-सेवक बनें।

एक स्वच्छ, हरित, स्वस्थ एवं जीवंत भारत के निर्माण हेतु हम शपथ लेते हैं कि किसी भी रूप में हम तम्बाकू का सेवन नहीं करेंगे



स्वयं-सेवक के तौर पर मुफ्त* टीशर्ट, मग, टोपी बैण्ड, तमगा व विशेष प्रमाणपत्र हासिल करें

*शर्तें व नियम लागू

एक स्वयं-सेवक कैसे सहायता कर सकता है?

स्वयं को तैयार रखना

- धूम्रपान व तम्बाकू सेवन वर्जित है ऐसे साईनबोर्ड विद्यालयों या सार्वजनिक स्थानों पर लगाकर।
- तम्बाकू सेवन से अन्य लोगों को हो रही हानि के बारे में सेवन करने वाले लोगों का नम्रतापूर्वक व निडर होकर विरोध प्रदर्शित करने की क्षमता विकसित करें।
- स्थानीय अधिकारियों को तम्बाकू सेवन रोकने के विषय में पत्राचार द्वारा मनाना।
- धूम्रपान से अन्य लोगों को होने वाली हानि के प्रति सामाजिक मापदण्डों को प्रदर्शित करने वाले पोस्टर लगाकर।
- सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान निषेध के वर्तमान नियमों की जानकारी दर्शाकर।
- धूम्रपान व पीक थूकने सम्बन्धी नियमों के विषय में समाज के लोगों में सक्रियता के साथ जागरूकता लाना और सम्बन्धित नियमों की जानकारी देकर सहमत करना एवं स्पष्ट रूप से विरोध करना।

बातचीत के नुस्खे

- प्रभावशाली तरीके से मौखिक वार्तालाप की श्रमता में निम्न प्रकार की वृद्धि की जा सकती है
- मुख्य बिन्दुओं पर केंद्रित रहें
 - सरल रहें
 - तथ्यों को जानें
 - गुरसा या हताशा व्यक्त नहीं करनी अपितु उत्साह व ऊर्जा का प्रदर्शन करना है
 - नर्म रहें
 - अपने सही होने का सार्थक उदाहरण दें
 - प्रश्नों का सीधा व अधिकारिक जवाब दें
 - सम्मानजनक स्वर रखें
 - अपने अन्तिम लक्ष्य को कभी न भूलें

प्रभावशाली कार्यक्रम आवश्यक हैं, अन्यथा यह महामारी फैलती रहेगी। विद्यार्थियों को इस बारे में बोध कराएँ की उनके द्वारा किये जा रहे प्रचार से समाज, राज्य व देश में बदलाव संभव है। आपके निवास के चारों ओर के वातावरण की सरकार तथा आपसे सम्बन्धित मुद्दों की जानकारी भी महत्वपूर्ण है।



एक 42 वर्षीय पुरुष, 6 सालों से तम्बाकू की लत के कारण होठों के भीतर सफेद दाग होना, जोकि कैंसर की पहली निशानी है।



तम्बाकू के कारण जुबान पर लाल रंग के चकते होना भी कैंसर की शुरुआती निशानीयों में से एक है।



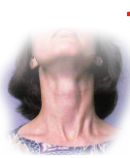
लगातार सुपारी खाने की लत के कारण मुँह का पूरा ना खुलना अर्थात् 'सब्युकस फाईब्रोसिस' जो कि भारत में सबसे ज़्यादा पाया जाता है।



एक पुरुष, जिसकी आयु मात्र 42 वर्ष है। 15 सालों से तम्बाकू का सेवन लगातार करता रहा। अब मुँह के भीतर कैंसर है।

जब भी देखो छोटा दाना, उसकी जाँच तुरन्त करवाना... बनने ना दो दाने को नासूर, छोड़ो तम्बाकू शीघ्र करो इसे दूर.

स्वयं-निरीक्षण के तरीके



1
अपने सिर को पीछे की ओर झुका कर गले में गाँठ और सूजन की जाँच करें।



2
अपनी उँगलियों की मदद से कान व जबड़े के नीचे दोनों तरफ गले की जाँच करें।



3
अपने अंगूठे और उँगलियों की मदद से गाल को दाँतों के पास से हटकर पूरे गाल की जाँच करें।



4
अपने अंगूठे और उँगलियों की मदद से हाँठों के अन्दर और बाहर सावधानी से जाँच करें।



5
अपने हाँठों का बाहर ही तरफ खींच कर मसूँड़ों की जाँच करें।



6
किसी कपड़े से जीभ को पकड़ कर बाहर की ओर खींचें और दाँप-बाँप, ऊपर-नीचे जीभ की जाँच करें।



7
अपनी जीभ को ऊपर की ओर उठाकर जीभ के निचले भाग और मुँह के निचले भाग की जाँच करें।



8
मुँह को खोलकर ऊपर तलवे के आगे और पीछे के भाग की जाँच करें।

माह में एक बार अपने मुँह का निरीक्षण अवश्य करें



iCanCaRe introduces for the
1st time in India

**Certificate Course in
Tobacco Cessation**

**Advising is easy
Counselling is the challenge**

Learn the art of effective tobacco
counselling and medication

Become a part of India's growing
network of Tobacco Cessation
Specialists

Quit Help line _____
011-430-77695

visit us @ _____

www.icancare.in/Enroll to register for the Course

**Don't miss the opportunity
to create an ever lasting impact**

Courses accredited by
Gujarat University



Certified Tobacco
Cessation Specialist
18.5 hrs



Orientation Course in
Tobacco Cessation
6 hrs open for all

For more information call
+91 783 878 3268



दिनांक _____



नाम..... आयु..... कक्षा.....

विद्यालय..... स्थान.....

ईमेल..... मोबाईल.....

तम्बाकू पर जीत - आत्मजागरूकता प्रश्नावली

प्रश्न		हाँ	नहीं
1	प्रतिदिन 2200 से अधिक भारतीय तम्बाकू की वजह से मरते हैं। प्रतिदिन 5500 भारतीय युवा धूम्रपान/तम्बाकू सेवन आरम्भ करते हैं, उन्हें इससे बचना आवश्यक है।		
2	द्वितीय क्रम/निष्क्रम धूम्रपान के कारण कैंसर हो सकता है। सबसे अधिक प्रभावित बच्चे और पति पत्नी होते हैं। हमें यह कहना सीखना चाहिए "कृपया धूम्रपान न करें"।		
3	समस्त विश्व में भारत में मुँह के कैंसर के रोगी सर्वाधिक हैं और 90% मुँह के कैंसर तम्बाकू सम्बंधित हैं। इस कैंसर से बचा जा सकता है।		
4	तम्बाकू कम्पनियों सुरक्षित तम्बाकू उत्पादों का बढ्ढवा दे रही हैं। इसमें शामिल है - हुक्का, फ़िल्टर सिगरेट, तम्बाकू रिलम, फ़िल्टर गुटका, ई-सिगरेट। यह सब धोखा है।		
5	शूकने वाला / धुआँ रहित तम्बाकू सुरक्षित है तथा जो उसका उपयोग कर रहा है उसके अलावा दूसरों के लिये हानिकारक नहीं है।		
6	तम्बाकू के धुएँ में 7000 से अधिक रसायन होते हैं जिसमें करीब 250 बहुत ही घातक माने जाते हैं और उसमें से 69 के कारण कैंसर जैसा रोग होता है। किसी भी रूप में तम्बाकू नहीं लेना चाहिये।		
7	निकोटीन अत्यधिक नशीला पदार्थ है जो हर प्रकार के तम्बाकू में होता है। इसको कभी कभार लिया जा सकता है।		
8	विश्व में भारत दूसरा सबसे बढ्ढा देश है जहाँ तम्बाकू का उत्पादन व सेवन होता है। सरकार को इसे और बढ्ढवा देना चाहिये।		
9	स्वयं मुख की जांच कर मुँह में कैंसर या कैंसर से पूर्व होने वाले घाव जैसे सफ़ेद व लाल धब्बे, अल्सर, नोदुल्स या रक्तस्राव को जाँचा जा सकता है। यह सबको जाँचना चाहिये।		
10	साथियों का दबाव व विज्ञापन का प्रभाव है जो कि व्यक्ति को तम्बाकू का सेवन करने के लिये प्रोत्साहित करता है। हर तरह के तम्बाकू के विज्ञापनों पर रोक लगनी चाहिये।		
11	कोटपा के प्रावधान में 18 वर्ष से कम आयु के व्यक्ति को तम्बाकू उत्पाद बेचना अपराध है। यह आयु सीमा को बढ्ढा कर 21 वर्ष कर देना चाहिये।		



मैं स्वच्छ, हरित, स्वस्थ एवं जीवंत भारत की कामना करता हूँ। मैं जीवन में किसी भी रूप में तम्बाकू का उपयोग न करने की प्रतिज्ञा करता / करती हूँ।

नाम _____ हस्ताक्षर _____ दिनांक _____



तम्बाकू पर जीत - आत्ममूल्यांकन

प्रश्न		हाँ	नहीं
1	क्या आपने अपनी ज़िन्दगी में तम्बाकू का सेवन किया है ?		
2	क्या आपके परिवार में कोई भी किसी रूप में तम्बाकू का सेवन करते हैं?		
3	क्या तुम्हें पता है कि तम्बाकू तुम्हारी सेहत के लिये हानिकारक है?		
4	क्या आपने अपनी ज़िन्दगी में कभी तम्बाकू छोड़ने का प्रयास किया या करेंगे?		N/A
5	किस उम्र में आपने पहली बार तम्बाकू या तम्बाकू पदार्थ का सेवन किया था?	Years	N/A

इस वर्कशॉप को बेहतर बनाने के लिये आपके सुझाव



*A Mission to
"Win Over Cancer"*



'I CAN WIN FOUNDATION'

(Regd. No. 4/3190 Dated: 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

E-mail : icanwinfoundation@gmail.com

Blog : www.icanwinfoundation.blogspot.com

Facebook : icanwinfoundation.org

Twitter : _winovercancer



DONATION (80G Exemption Apply)

Bank Name & Add : Punjab National Bank, Charmwood Plaza

Erose Garden, Faridabad

A/c Name : I CAN WIN FOUNDATION

A/c No. : 0125002100706701

IFSC : PUNB0754600



अपना मुक्त प्रमाणपत्र प्राप्त करें।
आत्म-मूल्यांकन फॉर्म को युवा बचाओ
अभियान के स्वयं-सेवक द्वारा अथवा
स्वयं से जमा करें :



Innovative Cancer Care and Rehabilitation Pvt. Ltd.

Shop No. 2, First Floor, Omaxe Green Valley Plaza

Sector-41-42, Faridabad-121 001, Haryana

Telephone : +91 9810516400, 7838783268

Email : support@icancare.in | Web : www.icancare.in



#winvertobacco
CLUELESS ON QUITTING
we have made it easy.

#savetheyouth



Quit Now From the comfort of your
Home

- > Oral examination
- > Pathology lab test
- > Medication
- > CTCS doctors
- > Tobacco addiction & dependence tests



Win Over Tobacco Made Easy!



Flexible Counselling Time



Personal Quit Coach



Personalized Quit Plan

To book an appointment Call

011-430-77695

To book an online consultation visit
www.icancare.org

To know about our activities visit
www.icancare.in



* Terms and Conditions apply

Visit Center At:

NOIDA MEDICARE CENTER 16-C, BLOCK E, SECTOR 30
NOIDA, U.P.- 201301

ICANCARE TOBACCO WELLNESS CENTER
FF - 02, GREEN VALLEY PLAZA, SECTOR 42, FARIDABAD
HARYANA -121001, EMAIL: INFO@ICANCARE.IN

Follow us on



Find us on facebook

@_icancare icancare.org



Download
iCanCaRe App



Yes! You can... win over TOBACCO

सृजय एक होशियार और बुद्धिमान बालक है, जो न ही स्वयं स्वस्थ एवं तंदुरुस्त रहता है, साथ ही वह अपने स्कूल के मित्रों में भी तम्बाकू की आदतों को पैदा होने से रोकता है। वह अपने ज्ञान और जागरूकता फैलाने के लिए अपने स्कूल में विभूषित है। प्रतिदिन वह अपने मित्रों को तम्बाकू की आदतों का शिकार होते

देखता है कि किस तरह से उसके बार बार पौष्टिक आहार और व्यायाम के बारे में जानकारी देने के बावजूद भी उनमें लगातार अस्वस्थता पैदा हो रही है। क्या सृजय अपने स्कूल को तम्बाकू मुक्त करने के प्रयास में सफल हो पायेगा? क्या वह अपने ज्ञान और प्रयास से अपने समूह में तम्बाकू की लत को कम कर पायेगा? और जानिये किस तरह सृजय अपनी छोटी बहन एवं अन्य लोगों को तम्बाकू की लत से बचायेगा, सीखिए कि और अधिक कैसे स्वस्थ रहा जाए इस चित्र कथा से और बनिए अद्भुत बालक सृजय।



The book has been recommended by



For bulk purchases contact :
E-mail : info@icancare.in
Mobile : 7838783268



ISBN 978-81-933533-1-8



9 788193 353318

₹ 30/-