नशाबंदी मंडळ महाराष्ट्र राज्याचे विचार मासिक

मे 2026

कल्याण यात्रा

व्यसनमुक्तीच्या गाथा

तंबाखू आणि निकोटीन उद्योग
तरुणांना व्यसनांकडे कसे ओढतात!

कल्याण यात्रा
व्यसनमुक्तीच्या गाथा

अंतरंग

मार्गदर्शक

श्री. डॉ. राजन वेळूकर
आयु. आर. के. गायकवाड
श्री. एकनाथ तांबवेकर
श्रीम. वर्षा विद्या विलास
श्री. ज्ञानेश्वर मुंढे
श्री. अनिल हैबर

संपादकिय मंडळ

श्री. चंद्रकांत चौधरी
प्रा. डॉ. प्रभा तिरमारे
आयु. रमेश कदम
श्री. मोहम्मद इम्तियाझ

संपादक

डॉ. अमोल स. भा. मडामे.
(मानसशास्त्रीय समुपदेशक)
पि. आर. बि. कायद्यानुसार
संपादकीय जबाबदारी.

संपादकीय सहाय्यक

श्री. अनिल चाळके

व्यवस्थापक

रुपेश गि. रा.
मिलिंद पाटील

सहाय्यक

व्यवस्थापक श्रीम. चेतना सावंत

१ - तंबाखू आणि निकोटीन उद्योग तरुणांना व्यसनांकडे कसे ओढतात!	संपादकीय	२
२ - आकर्षणाचा मुखवटा: तंबाखू उद्योग तरुणांना कसा फसवतो?	प्रा. डॉ संदीप नेमळेकर	४
३ - व्यसन सोडताना येणारे मानसिक संघर्ष आणि त्यावर उपाय.	मनीषा बागुल	८
४ - निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरपी (NRT) कितपत प्रभावी?	बॉस्को डिसोझा	७
५ - महिला आणि तंबाखू - वाढती प्रवृत्ती आणि सामाजिक परिणाम	आरती पाटील	९
६ - *किशोरवयीन मन आणि व्यसन : आकर्षण का वाढते?*	गौरी परशेट्टी	११
७ -पुन्हा व्यसनांकडे वळण्याची कारणे.?	दादासाहेब सुरेंद्र भंडे	१३
८ - तंबाखूविरोधी कायदा आणि समाजातील वास्तव.	विशाल अग्रवाल	१५
९ - व्यसनमुक्तीनंतरही पुन्हा व्यसनाकडे ओढले जाण्याची प्रमुख १० कारणे:	डॉ नितीन विसपुते	१८
१० - अप्रत्यक्ष धूम्रपानाचे (Passive Smoking) दुष्परिणाम	डॉ अजित मगदूम	१९
११ -जागतिक तंबाखूमुक्त दिनानिमित्त	Dr Vivek Pakhmode & Dr Resham Pakhmode	२१
१२- COTPA कायदा आणि त्याची अंमलबजावणी : वास्तव काय सांगते?	डॉ. विष्णू श्रीमंगले	२३
१३ - स्त्री आरोग्यावर तंबाखूचा विळखा – वाढती सवय आणि घातक परिणाम	इला मेश्राम	२५
१४ तरुणाईचे आकर्षण {कविता}	मुनीर शिकलगार	२७
१५ - "मातृत्वाची खरी साथ"	अमोल स.भा.मडामे	२८
१६ -ग्राउंड रिपोर्ट		२९

पत्रव्यवहाराचा पत्ता

नशाबंदी मंडळ महाराष्ट्र राज्य, मुंबई रुम नं. २१८, दुसरा मजला, ओल्ड कस्टम हाऊस, शहीद भगतसिंग मार्ग, फोर्ट, मुंबई - ४००००१
कार्यालय संपर्क: ०२२- ३५४३०१४२
Nashabandi Mandal Maharashtra
Helpline: 98 333 9495 2
ई-मेल : nashabandimaharajya@gmail.com
Website: https://www.nashabandimaharajya.org

ले आऊट डिजाईन : -निलेश भागवत

वार्षिक सहयोग राशी ५०.०० रुपये फक्त
वार्षिक सभासद राशी १५०.०० रुपये फक्त
नशाबंदी मंडळ महाराष्ट्र राज्य

NO DRUGS

व्यसनमुक्त महाराष्ट्र -सक्षम महाराष्ट्र. **व्यसनांचे प्रमाण कमी आहे याचा अर्थ व्यसन हानिकारक नाही असं होत नाही.**

हे मासिक नशाबंदी मंडळ महाराष्ट्र राज्याच्या मालकीचे असून प्रकाशक सरचिटणीस वर्षा विद्या विलास यांनी प्रकाशित केलेले आहे.
रुम नं. २१८, दुसरा मजला, ओल्ड कस्टम हाऊस, शहीद भगतसिंग मार्ग, फोर्ट, मुंबई - ४००००१

COTPA कायदा आणि त्याची अंमलबजावणी : वास्तव काय सांगते?

तंबाखू सेवन : सार्वजनिक आरोग्यासमोरील मोठे आव्हान: भारतामध्ये तंबाखूचे सेवन हे केवळ वैयक्तिक आरोग्याचे प्रश्न नसून सार्वजनिक आरोग्य, अर्थव्यवस्था आणि सामाजिक विकासाशी संबंधित गंभीर आव्हान आहे.

धूम्रपान, गुटखा, पानमसाला, मावा, खैनी यांसारख्या तंबाखू उत्पादनांच्या वापरामुळे कर्करोग, हृदयविकार, फुफ्फुसांचे आजार आणि इतर अनेक गंभीर आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. या पार्श्वभूमीवर भारत सरकारने सिगारेट व इतर तंबाखू उत्पादने अधिनियम, २००३ Cigarettes and Other Tobacco Products Act (COTPA), हा कायदा लागू केला. या कायद्याचा उद्देश तंबाखू उत्पादनांचे उत्पादन, विक्री, वितरण आणि जाहिरात यांचे नियमन करून सार्वजनिक आरोग्याचे संरक्षण करणे हा आहे.
COTPA चा उद्देश सिगारेट आणि इतर तंबाखू उत्पादनांचे उत्पादन, विक्री, वितरण आणि जाहिरात यांचे नियमन करून सार्वजनिक आरोग्याचे संरक्षण करणे हा आहे.

COTPA कायद्याच्या प्रमुख तरतुदी

1. **सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपान करण्यास बंदी (Section 4) यासाठी ठराविक अंमलबजावणी यंत्रणा आणि सूचना फलक (signage) आवश्यक असतात.**
2. **थेट आणि अप्रत्यक्ष जाहिरात तसेच प्रायोजकत्वावर बंदी (Section 5)**
3. **अल्पवयीनांना तंबाखू विक्रीवर बंदी आणि शैक्षणिक संस्थांपासून 100 यार्ड परिसरात विक्रीवर बंदी (Section 6)**
4. **पॅकेजिंग आणि लेबलिंगसाठी नियम, ज्यामध्ये चित्रमय आरोग्य इशारे (pictorial health warnings) देणे बंधनकारक आहे (हे नियम नंतरच्या सुधारणा करून अधिक व्यापक करण्यात आले आहेत)**

कायद्याचे सकारात्मक परिणाम: गेल्या दोन दशकांत या कायद्याचा काही सकारात्मक परिणाम निश्चितपणे दिसून आला आहे. पॅकेटवरील मोठ्या चित्रमय आरोग्य इशाऱ्यांमुळे तंबाखूचे दुष्परिणाम अधिक स्पष्टपणे लोकांपर्यंत पोहोचले. दूरदर्शन, चित्रपट आणि सार्वजनिक माध्यमांमधील तंबाखू जाहिरातींवर निर्बंध आल्यामुळे तंबाखू कंपन्यांच्या प्रचारावर काही प्रमाणात मर्यादा आली. 2019 मध्ये भारताने ई-सिगारेट्सच्या उत्पादन, विक्री आणि आयातीवर बंदी घातल्यामुळे नव्या निकोटीन उत्पादनांच्या प्रसारावर नियंत्रण आणण्याचा प्रयत्न झाला. त्यामुळे कागदोपत्री पाहता भारताची तंबाखू नियंत्रण धोरणे मजबूत मानली जातात.

अंमलबजावणीतील वास्तव आणि अडचणी: मात्र, प्रत्यक्ष परिस्थिती पाहिली तर अनेक गंभीर प्रश्न समोर येतात. कायदा अस्तित्वात असूनही त्याची अंमलबजावणी राज्यनिहाय आणि जिल्हानिहाय मोठ्या प्रमाणात बदलते. सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपान अजूनही सर्रास सुरू असते. बसस्थानके, रेल्वे स्थानके, सरकारी कार्यालयांच्या परिसरात आणि काही वेळा रुग्णालयांच्या आसपासही धूम्रपान होताना दिसते. शाळांच्या परिसरात तंबाखू विक्रीवर बंदी असली तरी अनेक शाळांच्या जवळ गुटखा, सिगारेट आणि इतर तंबाखू उत्पादने सहज उपलब्ध असतात. सिंगल सिगारेट विक्री ही तर सर्वसामान्य बाब बनली आहे, ज्यामुळे तरुणांमध्ये तंबाखू सहज आणि स्वस्तपणे उपलब्ध होते.
प्रशासन आणि संसाधनांची मर्यादा: या अंमलबजावणीतील तफावतीमागे अनेक कारणे आहेत. कायद्याची अंमलबजावणी मुख्यतः पोलीस, महानगरपालिका निरीक्षक आणि आरोग्य अधिकारी यांच्यावर अवलंबून असते. परंतु अनेक वेळा त्यांच्याकडे पुरेसे मनुष्यबळ, प्रशिक्षण किंवा संसाधने नसतात. शिवाय, तंबाखू नियंत्रणाला इतर प्रशासकीय विषयांच्या

तुलनेत कमी प्राधान्य दिले जाते. दंडाची रक्कम कमी असल्यामुळे विक्रेत्यांना कायद्याची भीती फारशी वाटत नाही. परिणामी, नियमांचे उल्लंघन करूनही मोठा आर्थिक फायदा होत असल्याने अनेक विक्रेते कायद्याचे पालन करत नाहीत.

कायद्यातील उणिवा आणि नवी आव्हाने: कायद्यातील काही उणिवा देखील अडचणी निर्माण करतात. उदाहरणार्थ, विक्री ठिकाणी तंबाखू उत्पादनांचे खुले प्रदर्शन आणि सिंगल सिगारेट विक्रीवर सर्वंकष बंदी नाही. यामुळे विशेषतः किशोरवयीन मुलांमध्ये तंबाखूविषयी आकर्षण निर्माण होते. काही सार्वजनिक ठिकाणी निश्चित धूम्रपान क्षेत्रांना परवानगी असल्यामुळे "धूम्रपानमुक्त सार्वजनिक जागा" हा संदेश कमकुवत होतो. याशिवाय, बेकायदेशीर ई-सिगारेट्स आणि ऑनलाइन विक्री ही नवी समस्या म्हणून पुढे आली आहे. बेकायदेशीर आयात, कुरिअर नेटवर्क आणि अनौपचारिक विक्रेते यांच्या माध्यमातून नियम चुकवले जातात.

धूम्रपानाबद्दलच्या चुकीच्या समजुती: तंबाखू वापरणाऱ्या अनेक व्यक्तींमध्ये धूम्रपानाबद्दल चुकीच्या समजुती देखील आढळतात. काहींना असे वाटते की धूम्रपानाचे दुष्परिणाम त्वरित जाणवत नाहीत, त्यामुळे ते फारसे धोकादायक नाही. "सिगारेट हे हेरॉईनसारख्या ड्रग्सप्रमाणे लगेच मोठे नुकसान करत नाही. अनेक वर्षांनी कदाचित फुफ्फुसांचा कर्करोग होईल, पण लगेच काही होत नाही," अशी मानसिकता अनेक धूम्रपान करणाऱ्यांमध्ये दिसून येते. काही व्यक्तींना धूम्रपान सोडल्यानंतरही तात्काळ आरोग्यात फरक जाणवत नाही, त्यामुळे ते पुन्हा व्यसनाकडे वळतात. या मानसिकतेमुळे तंबाखूमुक्ती मोहिमांसमोर मोठे आव्हान निर्माण होते.

समुदाय सहभाग आणि पुढील दिशा: या सर्व परिस्थितीत व्यसनमुक्ती क्षेत्रात काम करणाऱ्या स्वयंसेवी संस्थांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची ठरते. अशासकीय संस्था, सामाजिक कार्यकर्ते, नशाबंदी मंडळ यांच्यासाठी COTPA हा केवळ कायदा नसून जनजागृती, धोरणवकिली (advocacy) आणि समुदाय हस्तक्षेपासाठी प्रभावी साधन आहे. या कायद्याच्या आधारे शाळा, महाविद्यालये, रुग्णालये आणि इतर सार्वजनिक संस्थांमध्ये "तंबाखूमुक्त परिसर" उपक्रम राबवता येतात. जनजागृती मोहिमा, टेलिफोन हेल्पलाईन, Quitline referrals, समुपदेशन आणि निरीक्षण यामध्ये अशासकीय संस्था (NGOs) प्रभावीपणे काम करू शकतात. स्थानिक पातळीवर पुरावे गोळा करणे हा NGO साठी अत्यंत प्रभावी मार्ग ठरू शकतो. उदाहरणार्थ, शाळांपासून 100 यार्ड परिसरातील तंबाखू विक्रीची छायाचित्रे, सार्वजनिक धूम्रपानाच्या घटनांची नोंद किंवा सिंगल सिगारेट विक्रीचे पुरावे प्रशासनाकडे सादर करून कारवाईची मागणी करता येते. शाळा, पालक-शिक्षक संघ, स्थानिक पोलीस आणि आरोग्य विभाग यांच्यासोबत भागीदारी निर्माण केल्यास अंमलबजावणी अधिक प्रभावी होऊ शकते.

तथापि, केवळ दंडात्मक दृष्टिकोन पुरेसा नाही. समुदाय सहभाग, आरोग्य जनजागृती आणि व्यसनमुक्ती सेवांची उपलब्धता यांची जोड आवश्यक आहे. तरुणी पिढी व्यसनी होऊच नये यासाठी सर्व स्तरावर काम होणे आवश्यक आहे. तंबाखू वापरणाऱ्या व्यक्तींना गुन्हेगार म्हणून नव्हे तर आरोग्यसेवेची गरज असलेल्या व्यक्ती म्हणून पाहण्याची गरज आहे. त्यामुळे तंबाखू नियंत्रणासाठी "कायदा + जनजागृती + उपचार + समुदाय सहभाग + धोरण वकिली" हा एकत्रित दृष्टिकोन अधिक परिणामकारक ठरतो. त्यामुळे प्रतिबंधात्मक उपाययोजना या C O T P A कायद्याच्या यशस्वी अंमलबजावणीचा महत्त्वाचा आधार आहेत.

निष्कर्ष: COTPA हा भारतातील तंबाखू नियंत्रणासाठी अत्यंत महत्त्वाचा कायदा आहे. परंतु "कायदा अस्तित्वात आहे" आणि "कायदा प्रभावीपणे अंमलात येतो" यामध्ये मोठा फरक आहे. पुढील काळात कठोर आणि सातत्यपूर्ण अंमलबजावणी, स्थानिक निरीक्षण, समुदाय सहभाग आणि NGOs चा सक्रिय सहभाग यामुळेच तंबाखू नियंत्रण अधिक प्रभावी होऊ शकते.

डॉ. विष्णू श्रीमंगले
संचालक,
मनोदय व्यसनमुक्ती संस्था, पुणे
Website: manoday.org
मोबाईल: ९७६५५५३५२६