

# બહુ મોડું થઈ જાય ત્યાં સુધી રાહ ન જુઓ ..... હમણાં જ તે છોડી દો.

તમાકુ છોડવા વિશે ખાનગી સલાહ અને સૂચનો માટે એન.એચ.એસ.ની એશિયન ટોબેકો હેલ્પલાઈનને ફોન કરો.

ધુમ્રપાન / તમાકુ છોડવામાં મદદ કરતા તમારા સ્થાનિક જૂથો વિશે વધુ વિગતો જાણવા માટે હમણાં જ હેલ્પલાઈનને ફોન કરો.

તમાકુ કેવી રીતે છોડવું તે વિશે અનેક પ્રકારની ઉપયોગી સલાહથી ભરપૂર મફત પુસ્તિકા પણ તમે મંગાવી શકો છો.

તમામ લાઈનો મંગળવાર બપોરે 1.00થી રાત્રે 9.00 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી હોય છે.

ઉર્દૂ

**0800 169 0 881**

પંજાબી

**0800 169 0 882**

હિન્દી

**0800 169 0 883**

ગુજરાતી

**0800 169 0 884**

બંગાળી

**0800 169 0 885**

આ ઝૂંબેશમાં મદદ કરવા બદલ અમે નીચેની સંસ્થાઓનો આભાર માનીએ છીએ.



Deciding to give up tobacco use –  
for yourself, your family and your friends.  
Gujarati

**NHS**

# તમાકુ વાપરવાનું કેવી રીતે બંધ કરશો

તમારા માટે, તમારા પરિવાર  
અને તમારા મિત્રો માટે

બહુ મોટું થઈ જાય ત્યાં સુધી રાહ ન જુઓ ..... હમણાં જ તે છેલ્લી છે.



ઈંગ્લેન્ડમાં રહેતા સાઉથ એશિયન (દક્ષિણ એશિયાઈ) સમાજોમાં થતા તમાકુના વપરાશ અંગે ઘણું જાણવા મળ્યું છે. તમને તમાકુનો ઉપયોગ કરવાનું છોડવામાં મદદ કરવા માટેના ઉપાયો વિકસાવવામાં આવ્યા છે. તમે સિગરેટ પીતા હો કે બીડી ફૂંકતા હો, અથવા તો પાનમાં તમાકુ ખાતા હો કે ગુટકા ખાતા હો - તમાકુનો ઉપયોગ બંધ કરવાની તક ઝડપી લેજો.

તમાકુ છોડવામાં સમય લાગે છે અને તે માટે મહેનત કરવી પડે છે, પરંતુ તમાકુ / ધુમ્રપાન છોડવામાં મદદ કરતા સ્થાનિક જૂથો અને એન.એચ.એસ. એશિયન ટોબેકો હેલ્થલાઈનની સહાયતા વડે તે તમારા માટે સહેલું બનશે.

તમાકુ છોડવાથી તાત્કાલિક ફાયદા થાય છે. બહુ મોડું થઈ જાય ત્યાં સુધી રાહ ન જુઓ ..... હમણાં જ તે છોડી દો.

“તમને તમાકુને કારણે કોઈ રોગ થયો હોય કે નહિ, તો પણ તમાકુનો ઉપયોગ કરવાનું બંધ કરી દેવાથી, કોઈ પણ ઉંમરે તબિયતના ફાયદા થશે.”



**સૂચન:** તમાકુ વાપરવાનું છોડવામાં તમને પ્રોત્સાહન આપે તે માટે કોઈ અગત્યનો પ્રસંગ હોય તેવો દિવસ નક્કી કરો, દાખલા તરીકે રમઝાન અથવા દિવાળી, કોઈનો જન્મ દિવસ, લગ્નની ત્રિથિઓ, તમારા બાળકનો જન્મ કે પછી નવી નોકરી શરૂ કરવાનો દિવસ.

## યાદ રાખો:

- તમાકુનો ઉપયોગ રોગનું કારણ બને છે અને મોત લાવે છે.
- પાનમાં તમાકુ ચાવતા લોકોને મોઢાનું કેન્સર થવાનું જોખમ બીજા લોકો કરતાં 5 ગણું વધારે છે.
- દિવસની 25 કરતાં પણ વધુ સિગરેટ પીનારા લોકો, ફેફસાના કેન્સરથી મૃત્યુ પામવાની શક્યતા 25 ગણી વધારે છે અને હૃદય રોગથી મૃત્યુ પામવાની શક્યતા લગભગ બમણી છે
- જે ઘરોમાં તમાકુનો ઉપયોગ સાધારણ વાત હોય તે ઘરમાં ઉછરતાં બાળકોને ન્યુમોનિયા, બ્રોન્કાઈટિસ, એસ્થમા, કાનના ઈન્ફેક્શનો (બીમારીઓ) થવાની અને ભવિષ્યમાં તે બાળકો પણ તમાકુ વાપરતાં થવાની શક્યતાઓ વધારે છે.



**સૂચન:** અંગત સહાય માટે તમારે તમારી સ્થાનિક નિષ્ણાત ટોબેકો સેસેશન સર્વિસીસ (તમાકુ છોડવામાં મદદ કરતી સેવાઓ)નો સંપર્ક કરવો જોઈએ. તમને તમાકુ છોડવામાં મદદ કરવા માટે તમારે એન.આર.ટી. કે ઝાયબેનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ

“મારા દીકરાનો જન્મ થયો ત્યારબાદ મારી પત્નીએ મને ફ્લેટની અંદર સ્મોકિંગ કરવાની મનાઈ કરી દીધી. એટલે મારે સ્મોક કરવા માટે કાં તો બહાર જવું પડે અથવા બાલ્કનીમાં જવું પડે. અને જો મોસમ ખરાબ હોય કે ઠંડી હોય તો તેમાં મજા ન આવે.”



“પછી તો મારી સાસુએ મને કહ્યું કે તમાકુ ચાવવાથી કેન્સર થાય, એટલે મેં તો તરત જ એ કચરાના ડબલામાં ફેંકી દીધું ... મારી બાજુમાં રહેતી પડોશણ ખૂબ જ તમાકુ ચાવે છે અને તેને મોઢાનું કેન્સર થયું છે.”

**સૂચન:** તમાકુ વગરનું પાન ખાવું એ તમાકુવાળું પાન ખાવા જેટલું કે સિગરેટ કે બીડી કે પછી હૂકકો ફૂંકવા જેટલું ખરાબ નથી. તમારા પાનનો આનંદ માણો, તેમાં તમાકુ ન નાખો!

# તમાકુનો ઉપયોગ બંધ કરવાનો નિર્ણય કરવો

**સૂચન:** તમાકુનો ઉપયોગ બંધ કરવાનું નક્કી કરતાં પહેલાં, તમે શા માટે તે છોડવા માગો છો તે વિશે સ્પષ્ટ થઈ જાવ.

અહીં કેટલાક કારણો જણાવેલા છે, જે તમારા જેવા લોકોએ જ અમને કહેલા છે: તમે જેની સાથે સહમત થાવ તેની સામેના ખાનામાં  ટિપ્પૂ કરતા જાવ અને તમે શા માટે તમાકુ વાપરવાનું બંધ કરવા માગો છો તે માટેનાં બીજા કારણોની પણ યાદી બનાવો.

“તમારા પૈસા બચે છે - વળી સ્મોકિંગ કરી શકાય તેવી જગ્યા શોધવા માટે ફરવાની જાંઝટ રહેતી નથી”

“તમારી તબિયત સચવાય છે - તમાકુ છોડયાના એક જ કલાકની અંદર બ્લડ પ્રેશર અને નાડીના ધબકારા સામાન્ય થઈ જાય છે.”

“આ ફક્ત મારી તબિયતનો જ સવાલ નથી, પણ હવે ધુમાડાની ગંદકીને કારણે મારું કુટુંબ અને મારી પત્ની મારી ઉપર ચિડાતા બંધ થઈ ગયા છે.”

“મેં સ્મોકિંગ એટલા માટે બંધ કર્યું કે મારાં બાળકો મોટાં થઈ રહ્યાં છે અને હું સિગરેટ પીવું એટલે તેમના ઉપર સારો દાખલો ન જ બેસે ને.”

“પણ મારા દાંત લાલ થઈ ગયા અને મને છાતીમાં દુઃખાવો થવા લાગ્યો હતો.”

“તેનાથી દાંત પરની ચમક જતી રહે છે, અને તમારે બ્રશ કરવા પાછળ વધારે મહેનત કરવી પડે છે.”

“તમે તમારા અને સાથે સાથે તમારા કુટુંબના અને



મિત્રોના પૈસા અને તબિયત બન્ને બચાવશો!”