

बहुत अधिक देर हो जाने तक प्रतीक्षा न करें... तम्बाकू का सेवन करना अभी छोड़ दें।

गोपनीयता से सलाह लेने और तम्बाकू छोड़ने के सरल ढंग सीखने के लिए ऐन.ऐच.ऐच एशियन तम्बाकू हेल्पलाईन को फ़ोन करें।

अपने निकट के धूम्रपानतम्बाकू छुड़वाने में मदद देने वाले ग्रुपों के बारे में जानकारी लेने के लिए हेल्पलाईन को अभी फ़ोन करें।

तम्बाकू का सेवन छोड़ने के बारे में बहुत सी लाभदायक सलाह से भरपूर पुस्तिका आप मुफ़्त मंगवा सकते हैं।

इस सभी लाईनों पर मंगलवार दोपहर 1.00 बजे से रात 9.00 बजे तक बातचीत की जा सकती है।

उर्दू

0800 169 0 881

पंजाबी

0800 169 0 882

हिंदी

0800 169 0 883

गुजराती

0800 169 0 884

बंगाली

0800 169 0 885

इस अभियान में निम्नलिखित संस्थाओं से हमें जो सहायता मिली उसके लिए हम उनके आभारी हैं।



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

NHS

तम्बाकू का सेवन कैसे छोड़ें?

आप, आपका परिवार और
आपके मित्र गण

बहुत अधिक देर हो जाने तक प्रतीक्षा न करें... तम्बाकू का सेवन करना अभी छोड़ दें।



इंगलैंड में रहने वाले दक्षिण एशियाई लोगों द्वारा तम्बाकू के सेवन के बारे में बहुत कुछ जाना जा चुका है। तम्बाकू का सेवन छोड़ने में आपकी मदद करने के ढंग भी खोज निकाले गए हैं। तम्बाकू का त्याग कर देने के अवसर से लाभ उठाएं – आप चाहे सिग्रेट या बीड़ी पीते हों, या पान या गुटखे में तम्बाकू चबाते हों।

तम्बाकू का सेवन छोड़ने में समय लगता है और प्रयत्न करना पड़ता है, परंतु स्थानीय धूम्रपानतम्बाकू सुपोर्ट ग्रुपों तथा ऐन.ऐच.ऐस एशियन तम्बाकू हेल्पलाईन की मदद से यह काम आपके लिए आसान हो जाएगा।

तम्बाकू छोड़ने के तुरंत बाद लाभ होते हैं। जितना समय इस पुस्तिका को पढ़ने में लगता है। बहुत अधिक देर हो जाने तक प्रतीक्षा न करें... तम्बाकू का सेवन करना अभी छोड़ दें।

“किसी भी उम्र में तम्बाकू छोड़ने से आपकी सेहत को लाभ पहुँचेगा, चाहे तम्बाकू से पैदा होने वाला कोई रोग आपको न भी हो।”



संकेत — दीवाली, बैसाखी, जन्म दिनों, विवाह की वर्षगांठ, बच्चे के जन्म, नई नौकरी मिलने जैसे दिनों का उपयोग आप तम्बाकू छोड़ने के लिए प्रेरणा लेने के लिए करें।

याद रखें

- तम्बाकू के सेवन से लोग मरते हैं और बीमार होते हैं।
- पान में तम्बाकू चबाने वालों को मुँह का कैंसर होने का खतरा ५ गुना अधिक होता है।
- दिन में २५ से अधिक सिग्रेट पीने वालों की फ़ोफ़ड़ों के कैंसर से मरने की संभावना २५ गुना अधिक और दिल के रोग से मरने की सम्भावना लगभग दुगुनी होती है।
- जिस घर में तम्बाकू का सेवन आम होता है उस घर में बड़े होने वाले बच्चों को निमोनिया, ब्राँकाईटिस, कानों की इन्फ़ैक्शन होने, और स्वयं भी तम्बाकू का सेवन करने लग जाने का खतरा अधिक होता है।



संकेत — आपको निजी मदद लेने के लिए तम्बाकू छुड़वाने वाली विशेष स्थानीय सेवाओं से संपर्क करना चाहिए। छोड़ने में मदद लेने के लिए आपको ऐन.टी.आर या ज्ञायबान का उपयोग करना चाहिए।

“मेरे पुत्र के जन्म के बाद मेरी पत्नी ने मुझे फ़्लैट के अंदर सिग्रेट पीने से मना कर दिया। इस लिए सिग्रेट पीने के लिए मुझे बाहर जाना पड़ता है, या बाल्कनी में खड़े होना पड़ता है। यदि मौसम खराब या ठंडा हो, यह कोई अच्छी बात नहीं होती।”



“मेरी सास ने जब मुझे कहा कि तम्बाकू चबाने से कैंसर हो सकता है, तो मैंने तम्बाकू कचरे के डिब्बे में उठा फेंका.... मेरे साथ वाली पड़ोसन बहुत तम्बाकू चबाती है और उसके मुँह में कैंसर है।”

संकेत — तम्बाकू के बिना पान इतना बुरा नहीं होता जितना तम्बाकू वाला पान, सिग्रेट या बीड़ी या हुक्का पीना। पान बड़े शौक से खाएं, परंतु उसमें तम्बाकू न डालें।

तम्बाकू का सेवन छोड़ने का फ़ैसला करना

संकेत — तम्बाकू का सेवन छोड़ने से पहले अपने मन में स्पष्ट धारणा बनाएं कि आप इसे क्यों छोड़ना चाहते हैं।

आप जैसे कुछ लोगों ने हमें कुछ इस प्रकार के कारण बताए हैं –

जिस बात से आप सहमत हैं, उसके सामने वाले खाने में सही [✓] का निशान लगाएं, और यदि तम्बाकू छोड़ने के अन्य कारण भी हैं तो उनकी भी लिस्ट बनाएं।

“आप पैसे बचाते हैं – सिग्रेट पीने वाले स्थानों के बारे में पूछे बिना आप यात्रा कर सकते हैं”

“आपकी सेहत की रक्षा होती है – तम्बाकू छोड़ने के बाद एक घंटे के अंदर ही आपका ब्लड प्रेशर और नब्ज आम जैसे हो जाते हैं।”

“बात केवल मेरी अपनी सेहत की नहीं, अपितु मेरे परिवार की सेहत की भी है और अब मेरी पत्नी सिग्रेट की बदबू के कारण मेरे साथ झगड़ा नहीं करती।”

“मैंने सिग्रेट पीना इस लिए छोड़ा कि मेरे बच्चे बड़े हो रहे हैं और यह उनके लिए कोई अच्छी उदाहरण नहीं है।”

“परंतु मेरे दाँत लाल हो गए थे, और मेरी छाती में दर्द होने लगा था।”

“इससे आपके दाँतों की चमक नष्ट हो जाती है और आपको ब्रश और भी अधिक रगड़ रगड़ कर करना पड़ता है।”

“आप अपने – और अपने



परिवार के पैसे बचाते हैं।”