

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

NHS

تمباکو کا استعمال کیسے ترک کیا جائے

اپنے ، اپنے خاندان اور
دوستوں کے لئے

اتنا انتظار نہ کیجئے کہ بہت زیادہ دیر ہو جائے۔۔۔ ابھی ترک کیجئے

اتنا انتظار نہ کیجئے کہ بہت زیادہ دیر ہو جائے --- ابھی ترک کیجئے

این ایچ ایس اینٹین ٹوبیکو ہیلپ لائن کو فون کیجئے۔ وہ آپ کو رازداری میں صلاح مشورہ دیں گے اور گر بتائیں گے کہ تمہا کو نوشی کیسے ترک کی جاسکتی ہے۔

ہیلپ لائن کو ابھی فون کیجئے اور تمہا کو نوشی یا تمہا کو ترک کرنے کے اپنے مقامی امدادی گروپ کی تفصیلات معلوم کیجئے۔

آپ مشکلات پچہ کا آرڈر بھی دے سکتے ہیں جس میں آپ کو تمہا کو کا استعمال ترک کرنے کے بارے میں انتہائی مفید مشوروں کا خزانہ ملے گا۔

سب ٹیلی فون لائنیں منگلوار 1.00 بجے بعد دوپہر تا 9.00 بجے رات کھلی رہتی ہیں۔

اردو

0800 169 0 881

پنجابی

0800 169 0 882

ہندی

0800 169 0 883

گجراتی

0800 169 0 884

بنگالی

0800 169 0 885

ہم مندرجہ ذیل تنظیموں کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے کہ انہوں نے اس مہم میں ہماری مدد کی:



”آپ عمر کے کسی بھی حصہ میں ہوں، تمباکو کے استعمال کو ترک کرنے سے آپ کی صحت کو فوائد پہنچیں گے، چاہے تمباکو کی وجہ سے آپ کسی بیماری میں مبتلا ہوں یا نہ ہوں۔“



گر : اہم موقعوں، جیسے رمضان، سالگرہ، شادی کی سالگرہ، بچے کی پیدائش، یا نیا جاب شروع کرنا، سے فائدہ اٹھائیے اور انہیں تمباکو کا استعمال ترک کرنے کے لئے محرک کے طور پر استعمال کیجئے۔



انگلستان میں بسنے والی جنوبی ایشیائی کمیونٹیوں کے تمباکو کے استعمال کے بارے میں خاصی معلومات حاصل ہو چکی ہیں، اور آپ کو تمباکو کا استعمال ترک کرنے میں مدد دینے کے طریقے بھی دریافت ہو گئے ہیں۔ آپ سگریٹ پیتے ہوں یا بیڑی، یا پان یا گٹکے میں رکھ کر تمباکو چماتے ہوں، تمباکو کا استعمال ترک کرنے کی کوشش ضرور کیجئے۔

تمباکو کا استعمال ترک کرنے کے لئے دوسروں کے ساتھ مل کر کام کیجئے۔ اپنے قریب کے ہر شخص، گھر والوں اور دوستوں سے اس پر بات کیجئے۔ تمباکو کا استعمال ترک کرنے میں وقت اور محنت لگتی ہے لیکن تمباکو نوشی یا تمباکو کے مقامی امدادی گروپوں اور این ایچ ایس ایشین ٹوبیکو ہیلپ لائن کی مدد سے آپ کے لئے یہ کام کرنا زیادہ آسان ہوگا۔

تمباکو کے استعمال کو ترک کرنے کے فوائد فوراً ظاہر ہوتے ہیں۔ اتنا انتظار نہ کیجئے کہ بہت زیادہ دیر ہو جائے۔۔۔ ابھی ترک کیجئے۔

”میرے بیٹے کی پیدائش کے بعد میری بیوی نے فلیٹ کے اندر میری تمباکو نوشی بند کر دی۔ اس لئے تمباکو نوشی کے لئے اب یا تو مجھے باہر آنا پڑتا ہے یا پھر بالکونی میں جانا پڑتا ہے۔ اور اگر موسم خراب ہو یا سردی ہو، تو بہت تکلیف ہوتی ہے۔“



”اس پر میری ساس نے مجھے بتایا کہ تمباکو چبانے سے کینسر ہو سکتا ہے۔ چنانچہ میں نے اسے ذہن میں پھینک دیا۔ میرے ساتھ والے گھر کی بی بی بہت زیادہ تمباکو چباتی تھی۔ اس بیجاری کو منہ میں کینسر ہو گیا۔“

گھر: تمباکو کے بغیر پان اتنا مضر نہیں جتنا تمباکو کے ساتھ پان یا سگریٹ یا پیڑی یا حقہ پینا۔
پان کا مزا لیجئے اور تمباکو جانے دیجئے!

یاد رکھئے:

- تمباکو کا استعمال ہلاک کرتا ہے اور بیماری پیدا کرتا ہے۔
- منہ کے کینسر کے خطرہ کا امکان دوسروں کے مقابلے میں تمباکو کا پان کھانے والوں میں 5 گنا سے زیادہ ہوتا ہے۔
- پھیپھڑوں کے کینسر سے مرنے کے خطرہ کا امکان دوسروں کے مقابلے میں دن میں 25 سے زیادہ سگریٹ پینے والوں میں 25 گنا زیادہ ہوتا ہے اور دل کی بیماری سے مرنے کا امکان تقریباً دوگنا ہوتا ہے۔
- جس گھرانے میں تمباکو کا استعمال عام ہے، وہاں پرورش پانے والے بچوں کے نمونیا، براؤنکائٹس، دمہ، کان کی چھوت کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اور امکان یہ ہے کہ ایسے بچے خود تمباکو استعمال کرنے لگیں گے۔



گر: آپ کو چاہئے کہ ذاتی مدد حاصل کرنے کے لئے تمباکو ترک کرنے کا بندوبست کرنے والی مقامی سپیشلسٹ سروسوں سے رابطہ کریں آپ کو چاہئے کہ ترک کرنے میں اپنی مدد کے لئے این آر ٹی یا زائین کا استعمال کریں



”اپنی دولت اور اپنی صحت کا بچاؤ کیجئے۔۔۔



۔۔۔ اور اپنے گھر والوں اور دوستوں کی دولت
اور صحت کا بھی!“

تمباکو کے استعمال کو ترک کرنے کا فیصلہ کرنا

گمر : تمباکو کا استعمال ترک کرنے سے پہلے
آپ کو واضح ہونا چاہئے کہ آپ ایسا کیوں کرنا چاہتے ہیں

چند ایک وجوہات جو آپ کی طرح کے لوگوں نے ہمیں بتائیں یہ ہیں:

جن باتوں سے آپ اتفاق کرتے ہیں ان کے سامنے کے خانوں میں ٹک (✓) کا نشان لگائیے، اور اگر کوئی اور وجوہ
ہوں جن کی بنا پر آپ تمباکو ترک کرنا چاہتے ہیں تو ان کی فہرست بنائیے۔

”اس سے پیسے بچتے ہیں۔۔۔ آپ آزادی سے سفر کر سکتے ہیں اور آپ کو پوچھنا نہیں پڑتا کہ تمباکو نوشی کی جگہیں کون سی
ہیں۔“



”آپ کی صحت سلامت رہتی ہے۔ تمباکو کا استعمال ترک کرنے کے ایک گھنٹے کے اندر بلڈ پریشر اور نبض کی رفتار نامول
ہو جاتی ہیں۔“



”یہ صرف میری صحت کا ہی نہیں بلکہ پورے گھرانے کی صحت کا معاملہ ہے۔ میری بیوی تمباکو کے استعمال کی ناگواری کے
بارے میں اب مجھے بار بار تنگ نہیں کرتی۔“



”میں نے تمباکو کا استعمال اس لئے بند کر دیا کہ میرے بچے اب بڑے ہو رہے ہیں اور تمباکو کا استعمال کوئی اچھا نمونہ نہیں
ہوگا۔“



”لیکن میرے دانت لال ہو گئے اور میرے سینے میں درد اٹھنے لگا۔“



”اس سے آپ کے دانتوں کی چمک غائب ہو جاتی ہے اور آپ کو زیادہ زور سے برش کرنا پڑتا ہے۔“