ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ...
ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੁਣੇ ਛੱਡੋ।

ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤਕਾਮੂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਐਨ. ਐੱਸ. ਐੱਸ ਏਸ਼ੀਅਨ ਤਮਾਕੂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਮੋਕਿੰਗ/ਤਮਾਕੂ ਛੁਡਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਲਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰੇ **1.00** ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ **9.00** ਵਜੇ ਤਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਰਦੂ
0800 169 0 881

ਪੰਜਾਬੀ
0800 169 0 882

ਹਿੰਦੀ
0800 169 0 883

ਗੁਜਰਾਤੀ
0800 169 0 884

ਬੰਗਾਲੀ
0800 169 0 885

ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਮਿਲੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

Queen Mary University of London

social action for health

Order No. 5080BP Printed in the UK. March 2003. DOH 257018.6k

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

NHS

ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡੋ?

ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ. . . ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੁਣੇ ਛੱਡੋ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵੀ ਲੱਭ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਬੀੜੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਾਨ ਅਤੇ ਗੁਤਖੇ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਚੱਬਦੇ ਹੋ।

ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਥਾਨਕ ਸਮੋਕਿੰਗ/ਤਮਾਕੂ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁਪਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਐਨ. ਐੱਚ. ਐੱਸ ਏਸ਼ੀਅਨ ਤਮਾਕੂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਇੱਕਦਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ. . . ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੁਣੇ ਛੱਡੋ।

“ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਏਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਤਮਾਕੂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।”

ਟੋਟਕਾ : ਦੀਵਾਲੀ, ਵਿਸਾਖੀ, ਜਨਮ ਦਿਨਾਂ, ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ, ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲਣ ਵਰਗੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਮਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਪਾਨ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਚੱਬਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 5 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਦਿਨ ਵਿਚ 25 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 25 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲੱਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਿਸ, ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ , ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ ਵੀਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੋਟਕਾ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਜੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤਮਾਕੂ ਛੁਡਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਲੋਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨ. ਆਰ. ਟੀ ਜਾਂ ਜ਼ਾਇਬਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

"ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ, ਮੇਰੀ ਘਰ ਵਾਲੀ ਨੇ ਫ਼ਲੈਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੇਰੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ 'ਤੇ ਮਨਾਹੀ ਲਾ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਾਲਕਨੀ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹਨਾ। ਜੇ ਮੌਸਮ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।"

"ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਨੇ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਵਗਾਹ ਮਾਰਿਆ. . . ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦੀ ਗੁਆਂਢਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਮਾਕੂ ਚੱਬਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।"

ਟੋਟਕਾ : ਤਮਾਕੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਨ ਇੰਨਾ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਤਮਾਕੂ ਵਾਲਾ ਪਾਨ, ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਬੀੜੀ ਜਾਂ ਹੁੱਕਾ ਪੀਣਾ। ਪਾਨ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਖਾਓ, ਪਰ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਨਾ ਪਾਓ।

ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ

ਟੋਟਕਾ : ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਹ ਦੱਸੇ ਹਨ:

ਜਿਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ, ਉਹਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲ ਡੱਬੇ ❑ ਵਿਚ ਸਹੀ [✓] ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ,

ਅਤੇ ਜੇ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।

"ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬਚਦੇ ਹਨ - ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਪੁੱਛਦੇ ਫਿਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ❑

"ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਬਚਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਆਮ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।" ❑

"ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਵੀ ਹੈ - ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਘਰ ਵਾਲੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਬਦਬੂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।" ❑

"ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਇਸ ਲਈ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਨਹੀਂ" ❑

"ਪਰ ਮੇਰੇ ਦੰਦ ਲਾਲ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਪਿਆ ਸੀ।" ❑

"ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚਮਕ ਦਾ ਸੱਤਿਆਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਰਗੜ ਰਗੜ ਕੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।" ❑

“ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ -

ਪੈਸਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਬਚਾਓ ਕਰਦੇ ਹੋ।”