

تمباکو نوشی بند کرو

بلاشبہ تمباکو نوشی چھوڑنے پہ لاگت
بھی آئے پھر بھی آپکو سستا پڑے گا



72 لیٹر دودھ



5 کتابیں



میوزک کی 5 سی ڈیز



ایک ویک اینڈ برف پہ جانا



کھیلوں سے منسک ہونا



12 بار سستی جانا



انٹرنیٹ استعمال کرنا



چار سے بانچ لوگوں کو کھانے پہ بلانا



سگریٹ نوشی کے خطرات

- ✓ آپ کو سانس کی بیماریوں کے لگنے، مستقل کھانسی اور پیٹ میں تکلیف کا زیادہ خطرہ ملاک ہوتا ہے
- ✓ آپ کو پھیپھڑوں کے کینسر اور دوسرے کینسر، ہارڈ اینک، پھیپھڑوں کی بیماری اور دماغ میں خون کی گردش کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے
- ✓ خواتین میں سگریٹ نوشی کے نتائج میں یہ بھی شامل ہیں: بڈیوں کا لگنا، بانج پن، کم عمر بچوں کی پیدائش، بچوں کا حمل میں ضائع ہو جانا، کم وزن والے بچوں کی پیدائش کا خطرہ بڑھ جانا،
- ✓ جو لوگ تمباکو نوشی کرنے والے کے ساتھ رہتے ہیں ان میں پھیپھڑوں کے کینسر اور دوسرے کینسر، ہارڈ اینک، پھیپھڑوں کی بیماری اور دماغ میں خون کی گردش کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے
- ✓ سگریٹ نوشی کرنے والے والدین کے بچوں میں سانس کی نالی کے انفکشن اور ٹائیس (کان میں انفکشن) اور دمہ جیسی بیماریوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔
- ✓ یہ سب خطرات لائٹ سگریٹ پینے سے یا بڑے سگار پینے سے کم نہیں ہوتے۔

مت کریں آپ ہی سگریٹ چھوڑ سکتے ہیں

- ✓ ہر روز بہت سارے لوگ سگریٹ نوشی چھوڑتے ہیں
- ✓ آپ کا فیملی ڈاکٹر اور نرس آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں تاکہ اس سارے عمل میں کم سے کم مشکلات پیدا ہو سکیں۔

تمباکو نوشی چھوڑنے کے فوائد

- ✓ متوقع عمر اور معذوری کے بغیر زندگی گزارنے کے امکانات میں اضافہ کریں
- ✓ کینسر، دل، سانس اور پیٹ کے مسائل کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
- ✓ سانس لینے کی صلاحیت اور خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے
- ✓ جسمانی تنہا رہتی اور ورزش کے دوران کرکار کردگی کو بہتر بناتا ہے
- ✓ کپڑوں سے اور گھر سے دھوئیں کی بدبو ختم ہو جاتی ہے، اور منہ کا ذائقہ بھی ٹھیک ہو جاتا ہے
- ✓ جسم اور چہرے کی جلد کی حالت کو بہتر ہوتی ہے۔ دانتوں اور انگلیوں سے داغ ختم ہو جاتے ہیں
- ✓ ذائقہ اور سونگھنے کے حواس بحال ہوتے ہیں۔
- ✓ تمباکو نوشی چھوڑ کر بچت کرنے کی گنجائش پیدا ہو جاتی ہے۔
- ✓ بچوں کے لیے مثبت مثال بنتی ہے
- ✓ ناقص معاشرتی قبولیت کی ایک عادت ترک کر دی جاتی ہے
- ✓ تمباکو نوشی پہ قابو پا کر بندہ اپنے آپ کو بہتر محسوس کرتا ہے۔

اگر آپ گروپ میں سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں تو اپنا نام لکھوانے کے لیے اس نمبر پہ کال کریں۔ 900714110۔ یہ بلکل مفت ہے اور اس میں آپ کا نام بھی پوشیدہ رکھا جائے گا۔