



तम्बाकू छोड़ने के लाभ

सिगरेट और तम्बाकू छोड़ने से बहुत से स्वास्थ्य सम्बन्धी खतरे जल्दी कम हो जाते हैं।

तम्बाकू छोड़ने के शारीरिक फायदे :

- ❌ कैंसर और दिल की बीमारी होने का खतरा कम होता जाएगा।
- ❌ आपके परिवार जनों को सिगरेट के धुएँ से होने वाले खतरे नहीं होंगे।
- ❌ सिगरेट पीने के कारण जो आपको खांसी और बलगम की शिकायत रहती है, वह दूर हो जाएगी।
- ❌ आपके दाँत सफेद और साफ हो जायेंगे।

तम्बाकू छोड़ने के सामाजिक फायदे

- ❌ आप अपने बरा में रहेंगे ना कि तम्बाकू के।
- ❌ आपका आत्म विश्वास बढ़ने लगेगा।
- ❌ वर्तमान और भविष्य में, आप अपने बच्चों के लिए स्वस्थ माता-पिता बनेंगे।
- ❌ आपके पास दूसरी चीजों पर खर्च करने के लिए अधिक पैसे होंगे।

सिगरेट व तम्बाकू छोड़ने के लिए कुछ नुस्खे

- ❌ ऐशट्रे, (सिगरेट पान) जर्दा को छुपाकर रखें; न आपको दिखेगा न आपके मन में इनका खयाल आएगा।
- ❌ सिगरेट, पान और जर्दा जहाँ आसानी से उपलब्ध हो वहाँ न रखें। वहाँ रखें जहाँ से इन्हें लेने के लिए आपको अधिक मेहनत करनी पड़े, जैसे- घर के किसी दूसरे कमरे में, ऐसी जगह जहाँ आप बहुत जल्दी नहीं जाते हो- दराज़ में ताला लगा कर, आदि। जब भी आपका मन इन चीजों को लेने का होगा तो आपको बहुत कोशिश करनी होगी, उठना होगा और चलकर उसके पास जाना होगा।
- ❌ किन परिस्थितियों और कारणों में आप इन चीजों का सेवन करते हैं, जाने, और उनसे बचे।
- ❌ क्या आपकी संगत ऐसी है जिसके कारण आप जर्दा-सिगरेट, पान आदि लेते हैं। शुरू में ही सिगरेट पीने वालों, पान, जर्दा खाने वालों से दूर रहने की कोशिश कीजिए।
- ❌ क्या जब आप चिन्ता में रहते हैं या देर तक काम करते हैं तब आप तम्बाकू खाते हैं? ऐसी स्थिति में आप मुँह में कुछ डालें जैसे Chewing Gum, पिपरमिन्ट Lozenges आदि और गहरी साँस लें।



- ❌ जब कभी भी आपको इसकी लालसा हो, तो गहरी साँसें लेना, पानी पीना, व्यायाम करना या फिर घूमने निकल जाना फायदेमंद होगा।
 - ❌ जब भी आपको तम्बाकू लेने की इच्छा हो तो जरा सोचें! इसके उपयोग से उत्पन्न खतरनाक बीमारियों का आपके बच्चों के भविष्य पर क्या प्रभाव पड़ेगा।
 - ❌ छोड़ने की तिथि निश्चित करें।
 - ❌ किसी ऐसे व्यक्ति को ढूँढें जो आपको तम्बाकू छोड़ने में सहारा दे सके।
 - ❌ जब भी आपको सिगरेट/तम्बाकू की इच्छा हो तो-
 - ❌ कुछ और करने लगे।
 - ❌ सिगरेट/तम्बाकू लेने में देरी करें।
 - ❌ गहरी साँसें ले।
 - ❌ पानी पीएँ।
 - ❌ तनाव कम करने वाली तरीकों को अपनाएँ (जैसे कि योगा, ध्यान लगाना, टहलना, नाचना, संगीत सुनना आदि)। सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएँ।
 - ❌ कॉफी (Coffee) और शराब पर नियंत्रण रखें।
- फुर्तीले रहें और पौष्टिक आहार खाएँ!