

ನಿಮಗಿದು ಗೂತೇ...



ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸತ್ಯಾಂಶ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ತಂಬಾಕು ನಿವಾರಣ ಕೇಂದ್ರ
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಇದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ...

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಒಂದು ಚಟ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಚಟ ಹಿಡಿಸುವಂತಹ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬಿಡಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ.

ಧೂಮರೂಪದ ತಂಬಾಕುಗಳಾದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಸಿಗಾರ್, ಚುಟ್ಟಾ, ದುಮ್ಮಿ, ಪೈಪ್, ಹೂಕ್ಲಿಸ್ ಮತ್ತು ಹೂಕಾಗಳಾಗಿವೆ.

ಧೂಮರಹಿತ ತಂಬಾಕುಗಳಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ (ಅಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವ ತಂಬಾಕು) ಜರ್ಡಾ (ತಂಬಾಕು), ಗುಟ್ಟಾ, ಪಾನ್ ಮಸಾಲಾ, ಮಣಿಪುರಿ ತಂಬಾಕು, ಮಾವಾ, ಕೈನಿ, ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ಅಗಿಯುವ ತಂಬಾಕು ಎಲೆಗಳು, ಮಿಶ್ರಿ, ಗುಲ್, ತಂಬಾಕು ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ನಶ್ಯಪುಡಿ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತಂಬಾಕಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು



ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ: ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ಗಮನ ಮತ್ತು ಯೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ಕೇವಲ ಏಳು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವವನ ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಸೇದುವಿಕೆಯಿಂದ ಮೆದುಳು ನೂರಾರು ಬಾರಿ ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ.

ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿ: ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಯ ವಾಸನೆಯು ಸೇದುವವನಿಗೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಸೇದುವ ಅತಿಯಾದ ಆಸೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಪಾನ್ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಪಾನ್ ಮಾಸಾಲೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಸುತ್ತಾದರೆ ಅಥವಾ ಬೇಸರವಾದರೆ ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುಲು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಧೂಮಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಊಟದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಹಸಿವಾದಾಗ ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೇದುವವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಅಥವಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಿಗರೇಟಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಆಗಾಗ ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಅವನು / ಅವಳಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಚಂಚಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಖಿನ್ನತೆ, ಸ್ವಿಚೋಫ್ರೀನಿಯಾ, ಗಮನದ ತೊಂದರೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರಿಗೆ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು: ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಧೂಮಪಾನವು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ, ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಹವರ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಜನರು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಹತ್ತಿಸಿದರೆ ಸೇರುವವನಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಸೇರುವುದು ಬಹಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಧೂಮರಹಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮರಣದ ಹಾದಿ... ಇದೊಂದು ನರಳಿನ ಸಾವು



ತಂಬಾಕು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಎರಡನೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹರೆಯದವನ ಸಾವಿಗೆ ತಂಬಾಕು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಹವ್ಯಾಸವು ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ 2020ರ ಇಸವಿಯ ಒಳಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 10 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ 650 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರು ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆಯು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಸಾವಿಗೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚುಕಾಲದ ಉಪಯೋಗವು ನೋವು ಮತ್ತು ಬಳಲುವಿಕೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.
- ಆಕ್ಸಿಫೋರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಂಪನಿಯನ್-1994 ಪ್ರಕಾರ - ತಂಬಾಕು ಒಂದು ಕಾನೂನಿನ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಗ್ರಾಹಕರ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಹಲವು ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಶೋಧಕ ಆರ್ ಚೆ ರೋನಾಲ್ಡರವರ ಪ್ರಕಾರ - ಒಂದು ವೇಳೆ ಹರೆಯದವರು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ, ಜನ್ಮನಿಂದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಗೆ ನಶಿಸುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ತಂಬಾಕಿನ ಕೈಗಾರಿಕೆಯು ಕುಂದುವುದು.
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ 240 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅವರ ವಯಸ್ಸು 15 ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ 70 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

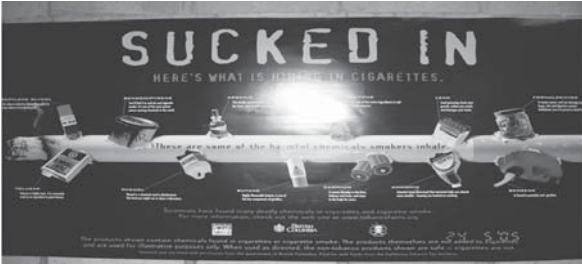
- ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರನ್ನು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯವು 40 ರಿಂದ 80 ರಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.
- ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ, ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬೇಡವಾದರೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯಘಾತ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಶಕ್ತಿ... ಮತ್ತು ಇತರ ಹಲವು.



ಕಳೆದ ಹಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಸಿಗರೇಟ್, ಗುಟ್ಟಾ, ಪಾನ್ ಮಸಾಲದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

- ಒಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ಅಥವಾ ಬೀಡಿಯಲ್ಲಿ 4000 ದಷ್ಟು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ಒಂದು ಪ್ರಾಕ್ಟೆಕ್ ಪಾನ್ ಪರಾಗ್, ಗುಟ್ಟಾ, ಕೈನಿ, ಹನ್ನಿನಲ್ಲಿ 3000 ದಷ್ಟು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ನಿಕ್ಟೋಟಿನ್ ಒಂದು ವ್ಯಸನ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಂಬಾಕಿನ ಗುಲಾಮನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ 40% ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವು ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿದೆ.
- ಒಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ಅಥವಾ ಬೀಡಿಯು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ 7 ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಪ್ರಾಕ್ಟೆಕ್ ಪಾನ್ ಪರಾಗ್, ಗುಟ್ಟಾ, ಕೈನಿ, ಹನ್ನಿನಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ 4 ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

- ಸರ್ ರಿಚರ್ಡ್ ಡಾಲ್-1985 ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ 20 ವರ್ಷ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಧೂಮಪಾನಿಯ ಕೊಡಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಳೆದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವನಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಕ್ಕಿಂತ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಗಂಡಸರು ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ.



ಓ! ಆ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ನಿಮಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು



- ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ, ಮೇಲುದವಡೆಯ ಎಲುಬು, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು
- ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಶಕ್ತತೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಬಂಜೆತನ.
- ನುಂಗುವ ತೊಂದರೆ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ವೃದ್ಧರ ಚರ್ಮದಂತೆ ಕಾಣುವುದು.
- ಇದು ತಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಾದದವರೆಗೂ ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ



ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮದುಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ.

- ಹೃದಯಘಾತ, ವಿಪರೀತ ಕೆಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ) ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ.
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ತಾಯಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಯುವುದು, ಕಿವಿಯ ಸೊಂಕು, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.
- ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರವೂ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ.
- ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಗೆಲೆಯರಿಗೆ, ಮತ್ತು ಸಹವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ- ಅವರು ಸಹ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ.



ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮವೇ?

ಹೌದು ಹೌದು ಹೌದು ಹೌದು ಹೌದು ಹೌದು



ನೀವು ಹರೆಯದವರಾದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ

ನೀವು ವಯಸ್ಕರಾದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ

ನೀವು ಗಂಡಸರಾದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ

ನೀವು ಹೆಂಗಸರಾದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ

ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ

ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ... ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ

ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ

ಬಿಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು.

20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ

- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಾಡಿಯ ಮಿಡಿತ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುವುದು.
- ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುವುದು.



8 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ

- ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗುವುದು.

2 ದಿನಗಳ ನಂತರ

- ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುಧಾರಣೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
- ನಿಮಗೆ ಹೃದಯಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

3 ರಿಂದ 4 ದಿನಗಳ ನಂತರ

- ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಉಸಿರಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆ; ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು.

ಎರಡು ವಾರದಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆ, ಓಡಲು ಮತ್ತು ನಡೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 30ರಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.

ಮೂರರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ

- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಫಾ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು, ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ

- ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯು ಅರ್ಧಭಾಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಬದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ

- ಬಿಟ್ಟು ಬದರಿಂದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ನಿಮಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಾಧ್ಯತೆ ಅದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಈಗ ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಸೇದದವನ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ

- ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಸೇರುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಸಾಯಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವು ಈಗ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.
- ನಿಮಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಬಾಯಿಯು, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಮೂತ್ರಚೀಲ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾನ್ಕ್ರಿಯಾಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯವು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ

ನಿಮಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಹೃದಯಘಾತದ ಅಪಾಯವು ಈಗ ಸೇದದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಷ್ಟೇ ಸಮನಾಗಿದೆ.

ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದರಿಂದಾಗುವ ಇತರ ಲಾಭಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು ಇವುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನು ಹಲವು ಲಾಭಗಳಿವೆ.

- ನೀವು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರುವಿರಾ? ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಅಥವಾ ಗುಟ್ಟಾ ಮತ್ತು ಪಾನಮಾಸಾಲೆ ನಿಮ್ಮನಾಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನಾಗಲಿ

ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಏನಾದರೂ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮೇಲ್ಪರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಪಡುವಿರಿ.



- ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು (ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು) ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುರುಪಿರುವುದು.

ನೀವು ಏಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇತರ ಮಾಹಿತಿ

- ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಧೂಮಪಾನವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. (ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರರು ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಯರು, ಸೇರಿಸಿ).
- ತಂಬಾಕು, ಲೈಟ್ಸ್ ಯಾಕ್ಸ್, ಬೆಂಕಿ ಪೊಟ್ಟಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸದ ನೀವು ಉಳಿಸುವ ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ನೀವು ಯಾವನವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಮತ್ತು ಅನಿಸುವುದು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇರುವವರ ಚರ್ಮವು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ವೃದ್ಧರ ಚರ್ಮದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪದರುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆಗೆ ಬರುವುದು (ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ತೂತುಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ).
- ಸೇರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಳದಿ ಹಲ್ಲು ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸೇರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ನೀವು ಆಡುವ ಯಾವುದೇ ಆಟ ಅಥವಾ ಮಾಡುವ ಚಟವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ (ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು) ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
- ನೀವು ಹೋಗುವ ಹೋಟೆಲು ಅಥವಾ ನೀವು ಸೇರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.
- ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೀಳು ನೋಟಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಇನ್ನು ನೀವು ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸುವಿರಾ ಎಂಬ ಹೀಯಾಳಿಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಜನರಿಂದ ಕೇಳಿಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು

ಸೂಚನೆ: ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ ಎಂದು ಅಥವಾ ಏನೆಂದೂ.



ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಸಮಯ ಇನ್ನು ಮಿಂಚಿಲ್ಲ. ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕೈಬಿಡುವುದರಿಂದ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ: ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರದ ಮುಂಚೆಯೇ ಒಂದು ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಆದರಿಂದ ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಗತಿಗಳು ಬದಲಾಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದಾ: ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಕೈಹಿಡಿದ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಆದರೆ ಅದರ ನಡುವೆಲ್ಲ.
- ನೀವು ಏಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಈ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆಸೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಇದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು.
- ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಸೇರುವಿರೆಂದು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಾರದ ಮುಂಚೆಯೇ, ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಸೆಗಳಾದವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ತಂಬಾಕು ಸೇರುವುದರ ಬದಲು ಬೇರೆಯೇನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇರೆಯವರು ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಸಹ ಯೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇದಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಖಾಲಿಯಿರುವ ತಂಬಾಕಿನ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಂಬಾಕಿನ ಕಡೆಗೆ

ಎಳೆಯಬಹುದಾದ ಆಸ್ಟ್ರೆ, ಲೈಟ್‌ರ್, ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು.

- ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿಯೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಂಬಾಕು ಸೇರುವುದರ ಬದಲು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ದಿನ ಬಂದಾಗ, ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಿ. ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನ, ವಾರ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೆ, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿರುವ ಏನಾದರನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾ: ಹೊಸ ಉಡುಪನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.

ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇರುವ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುವುದರ ಬದಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಗಳು

- ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಚಿಯೂಗಂ ಅಗೆಯುವುದು.
- ಸ್ನೇಹಿತನ ಜೊತೆ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದು.
- ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ, ಪುದಿನಾ ಹಾಗೂ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಲವಂಗ, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವುದು.
- ಸೇದಲು ಅವಕಾಶಗಳಿಲ್ಲದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು / (ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ).
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ವಾಕ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು.
- ನೀವು ಏಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ.....

ಇದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತದು.....

ಏಕೆಂದರೆ ತಂಬಾಕು ಒಂದು ಚಟವಿಡುಸುವಂತಹ ವಸ್ತು.

ನೀವು ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೂಡ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ - ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನ

ತಂಬಾಕುವಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಶ್ವಾಸಕೋಶ	ಉಬ್ಬಸ್	ಹೊಗೆಭರಿತ ಕೊಠಡಿ
ಗಂಟೆಗಳ	ರಕ್ತಚಲನೆ	ಮರಣ	ವಿಷಕಾರಿ

1. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನದ ನಡುವೆನ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.
2. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನದಲ್ಲಿಯಾಗಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ.
3. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ತಾಯಿಯುಗೆ ಒಳಪಟ್ಟರೆ ಅವಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟು ಮಗುವಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.
4. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ.....ಕಿವಿಯ ಸೊಂಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಹಲವುರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.
5. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೇಹದ ದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾಗಿದೆ.
6. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆಯೂ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾಗಿದೆ.
7. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನವು ಕಿಟಕಿಗಳು ತೆರೆದಿದ್ದರೂ, ಹಲವು.....ತನಕ ಒಳಗೆ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ.
8. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ 500ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು.....ಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಓ... ಇದು ಸರಿಯಾದ ಮಾನವನೇ... ..

ನಿಮ್ಮ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸಿಗರೇಟ್ ಅಥವಾ ಗುಟ್ಟಾವು ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೇನಲ್ಲ.



ತಂಬಾಕು ನಿವಾರಣ ಕ್ಲೀನಿಕ್ (ಟಿ ಸಿ ಸಿ) ಇದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿ ಕಛೇರಿಯ ನಡವಿನ ಮುಂದಾಳತ್ವವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಯಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದುಶ್ಕಟ ನಿವಾರಣ ಹೊರ ರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಮತ್ತು ಸೋಮವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ವರೆಗೆ ನಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಧೂಮಪಾನದ ಜೀವನದ ಕಡೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 080-26995311/ 26995312
ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ.

tccbngalore@gmail.com

ಜೀವನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ..... ಸಾವನ್ನಲ್ಲ.....

ತಂಬಾಕುಶಹಿತ ಜೀವನ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಸುಖ
ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ.

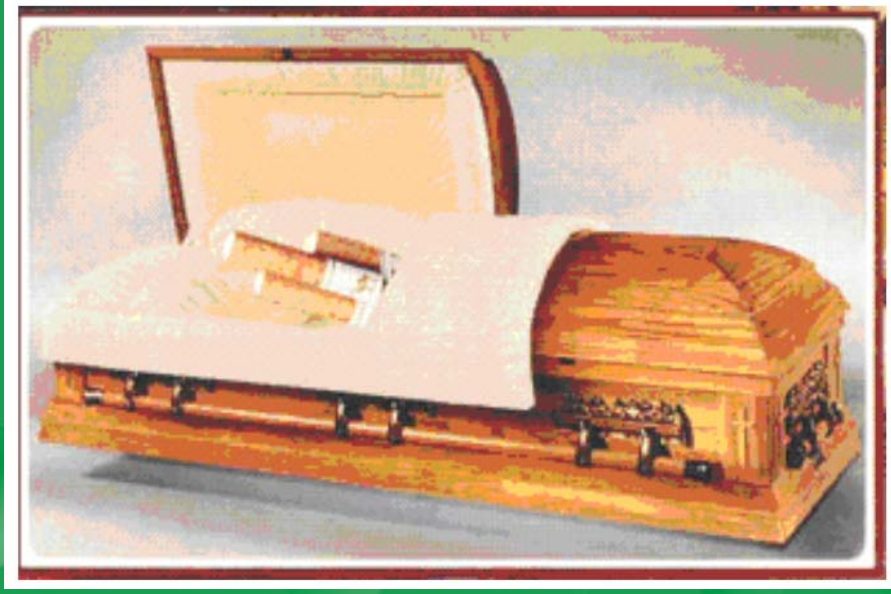
ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ...

ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸತ್ಯಾಂಶ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು.

ತಂಬಾಕು ನಿವಾರಣೆ ಕೇಂದ್ರ
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಬೆಂಗಳೂರು
2007

ತಯಾರಿಸಿದವರು:

ದೀಪಾ ಕ್ರಿಶ್ಚನ್
ಮ್ಯಾಕ್ಯು ಸೆಬೆಟ್ಟಿಯನ್
ಮನೀಶ್ ಡಿಂಗ್ರಾ
ಅಮಿತ್ ಜುಟ್ಟಿ
ವಿವೇಕ್ ಬೆನೆಗಲ್
ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ



ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ಜೀವನ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ

ಸುವಿಮಯವಾಡ ಜೀವನ