तम्बाकू सेवन से मुक्ति के लिए नुस्खे

1. तम्बाकू छोड़ने के लिए फैसला करें।
2. छोड़ने के लिए मानसिक व शारीरिक तैयारियां करें, जैसे तम्बाकू की याद दिलाने वाली सभी चीजें हटा दें।
3. तम्बाकू सेवन करने वालों की प्रेरणा को मना करना सीखें।
4. तम्बाकू सेवन करने वालों से दूर रहें।
5. तम्बाकू सेवन न करने वालों के साथ ज्यादा समय बितायें।
6. तम्बाकू सेवन छोड़ने में अगर आप हार गये तो अपनी तम्बाकू सेवन की मात्रा, समय, कारणों का रिकार्ड रखें तथा डॉक्टर से मदद के लिए आगे आयें।
7. अगर आप सिगरेट या बीड़ी का सेवन करते हैं तो कम धुआं लें तथा ज्यादा हिस्सा बिना उपयोग किये फेंक दें।
8. आप तम्बाकू चबाने वाले है तो–
   - ❀ हर बार तम्बाकू की मात्रा कम करें तथा मुँह में कम समय के लिए रख कर थूक दें।
   - ❀ तम्बाकू की तलब कम करने के लिए सौंफ, इलायची, पिपरमिन्ट आदि अपने पास रखें और इस्तेमाल करें।
   - ❀ आप अपनी कोशिश में पूरे सफल नहीं हुए तो डॉक्टर की मदद अवश्य लें।
   - ❀ लम्बे समय तक मदद से तम्बाकू की आदत हमेशा के लिए छोड़ दें।

   नि:शुल्क उपचार के लिए सम्पर्क करें।

आप इस भ्रम में न रहें कि गुटखा, खैनी – बीड़ी, सिगरेट से कम नुकसानदायक होता है।

आपका स्वास्थ्य आपके हाथ

❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀ **तम्बाकू मुक्ति केन्द्र** ❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀

(विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा संरक्षित)

❀ **भगवान महावीर कैंसर अस्पताल एवं अनुसंधान केन्द्र**

(संचालित : के.जी.कोठारी मैमोरियल ट्रस्ट)

जे.एल.एन.मार्ग, जयपुर–302 017 दूरभाष : 2700107, 2702106

E-mail : cancer@datainfosys.net, bmchrc@hotmail.com

Website : www.bmchrc.org

❀ **राजस्थान विश्वविद्यालय आयुर्वेद क्लिनिक**

दिन– सोमवार एवं गुरुवार **समय**– प्रात: 10.00 बजे से अपराह्न 2.00 बजे तक

ज़िन्दगी चुनो, तम्बाकू नहीं.