

- नींद नहीं आती है तो गाना सुनिए, कोई काम कीजिए, शरबत पिजिये।
- जिन वस्तुओं को आप हमेशा खरीदना चाहते थे उसकी लिस्ट बनाएं। उसके साथ उन सबके दाम लिखें। इन सभी दामों को सिगरेट के मूल्य में बदलें। एक विशेष गुल्लक का इस्तेमाल इन पैसों को एकत्र करने के लिये करें।
- कम से कम 3 मिनट की सिगरेट की इच्छा होने के बाद तम्बाकू न लें। उस समय में अपनी सोच व कार्य कलाप बदल दें।
- हर दिन अपनी पहली सिगरेट का समय टालें।
- किसी दूसरे व्यक्ति की तम्बाकू छोड़ने में सहायता करें।
- जिस समय आपको सिगरेट पीने की इच्छा होती है। उस समय अपने हाथों को व्यस्त रखें। किसी वाद्य यन्त्र को बजायें, बुनायी करें, पहेलियां सुलझायें या किसी दोस्त को फोन करें।
- अगर आपको सिगरेट पीनी ही है, तो आधी पिये और बची हुयी फेंक दें।
- तंबाकू छोड़ने के बाद दांत के डॉक्टर के पास दांत की सफाई तथा तम्बाकू के दाग छुड़ाने के लिये मिलें।
- अगर तम्बाकू छोड़ने की वजह से आपको तनाव है अथवा शारिरिक लक्षण हैं जो की तम्बाकू के सेवन से संबंधित है, तुरंत अपने डॉक्टर से मिलें।

तंबाकू बंद करने के फायदे।

- 8 घंटे बाद - निकोटीन शरीर से निकल जाएगा। दिल की धड़कन और ब्लड प्रेशर सामान्य हो जाएंगे। ऑक्सिजन की मात्रा शरीर में बढ़ेगी।
- 24 घंटे बाद - निकोटीन शरीर में नहीं रहेगा। रक्त में कारबन मोनीऑक्साईड की मात्रा तेजी से घटेगी।
- 3-5 दिन बाद - चखने और सुंघने की क्षमता बढ़ेगी। आप अच्छा महसूस करेंगे और अच्छी नींद आएंगी। सांस, कपड़े और बालों से बदबू नहीं आएंगी।
- 1 महीने बाद - आपकी प्रतिरोधी क्षमता बढ़ेगी। सांस लेने की तकलीफ नहीं होगी और अधिक समय तक व्यायाम भी कर सकंगे।
- 1 साल बाद - दिल की बीमारी से मृत्यु की संभावना 50% रह जायेगी।
- 15 साल बाद - दिल की बीमारी और स्ट्रोक का रिस्क सामान्य इंसान जितना हो जाएगा जिसने कभी स्मोकिंग नहीं की हो।



Cancer Patients Aid Association
TOTAL MANAGEMENT OF CANCER

Anand Niketan, King George V. Memorial, Dr. E. Moses Road,
Mahalakshmi, Mumbai, MH, India - 400 011
Tel : +91 22 2492 4000 / Fax : +91 22 2497 3599
e-mail : webmaster@cancer.org.in • website : www.cancer.org.in



धुम्रपान

तम्बाकू के संदर्भ में



CANCER PATIENTS AID ASSOCIATION
Total Management of Cancer
www.cancer.org.in

