

बर्कशायर में स्मोकिंग की रोकथाम अगर आप इस आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं तो :

अगर आप स्मोक करते हैं या तंबाकू चबाते हैं तो इससे आपकी और आपके परिवार की सेहत पर, आपकी स्थिति एवं वातावरण को होने वाली क्षति से आप परिचित हो जाएंगे ।

अगर आप स्मोकिंग से छुटकारा चाहते हैं तो आपके लिए यह सारी सुविधाएँ निशुल्क उपलब्ध हैं ।

बस एक तारीख का चुनाव करके इससे छुटकारा पाने को तैयार हो जाइए।

बर्कशायर स्टॉप स्मोकिंग सार्थिसेस

इन निशुल्क सेवाओं से देश भर में हजारों लोगों ने फायदा उठाया है ।चाहें वह सामूहिक तौर पर हो या अकेले, यहाँ हर तरह का सलाह-मशवरा उपलब्ध है।

यह संस्था आपके दफ्तर एवं ऑनलाइन पर भी स्मोकिंग रोकने की सलाह मुहैया करवाती है । इनकी मदद से आपके स्मोकिंग छोड़ने की उम्मीद चार गुना ज्यादा बढ़ जाएगी ।

कार्डियो वैलनैस चैरिटी

स्मोकिंग और तंबाकू की रोकथाम के लिए कार्डियो वैलनैस चैरिटी ने मल्टी ऐथनिक कम्यूनिटी को निशुल्क सलाह, मशवरा एवं जानकारी उपलब्ध करवाई है । इससे हृदय रोग एवं दिल का दौरा पड़ने का खतरा काफी कम हो जाता है ।

निकोटीन रीपलेस्मेंट थेरिपी (एन.आर.टी.)

यह तरह-तरह प्रकार में उपलब्ध है, जैसे, गम, पैचस, लोजेन्जस, नेसल स्प्रे, एवं ईनहेलटर्स और यह निकोटीन की तलब को कम कर के स्मोकिंग की लत से छुटकारा दिलाने में मदद करती है । अगर इनका प्रयोग सही तरह से किया जाए ते यह स्मोकिंग छुड़ाने के आसार दुगुना कर देती है ।

ज़ायबान (व्यूपरोपियन)

इस दवा के प्रयोग से मस्तिष्क की निकोटीन के प्रत संवेदन बदलती है । यह स्मोकिंग के लुत्फ और तलब को घटा कर इससे छुटकारा पाने की उम्मीद को दुगुना कर देती है । लेकिन इसका सेवन सब लोग नहीं कर सकते इसलिए डॉक्टर से सलाह जरूर लें ।

चै'पिवर्स (वरिनीकलाइन)

यह एक नया नॉन नीकोटीन इलाज है जो तलब से छुटकारा एवं दोबारा इस आदत का शिकार बनने से रोकता है । यह स्मोकिंग करते हुए आने वाले लुत्फ में घराव करता है ।

इसके इस्तेमाल से स्मोकिंग छोड़ने की उम्मीद चार गुना बढ़ जाती है । कृपया इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें ।

इंटरनेट

www.nosmoking.org.uk पर जा के फ्री फोरम, फ्री ई-मेल सपोर्ट सर्विस एवं अन्य लिंक्स देख सकते हैं।
स्मोकिंग से छुटकारा पाने के लिए यहाँ सारी जानकारी और मदद उपलब्ध है। यह अंग्रेजी में है।

हैल्पलाइन एवं कौन्सैक्ट्स

बर्कशायर इस्ट स्टॉप स्मोकिंग सर्विस - 08456024219

बर्कशायर वेस्ट स्टॉप स्मोकिंग सर्विस - 01189525400

पोलीश स्पीकिंग सर्विस एवेलेबल - 0800634919

कारडीयो वैलनेस चैरिटी

अडवाइस परावाईडीडी इन सैवरल एशियन लैंगविजेस एन्ड पोलीश

गुजराती - 0800002255, 08001690884

हिन्दी - 0800002266

पंजाबी - 0800002277, 08001690882

उर्दू - 0800002288, 08001690881

www.nosmoking.org.uk

प्रोजेक्ट बाय नो स्मोकिंग डे

रजिस्टर्ड चैरिटी 1006714