

# सिगरेट छोड़ने की कोशिश अकेले मत कीजिए!

Smoking Cessation (Hindi)



क्या आपको मालूम था?

**संजीवः** अरे, राहुल, सब कुछ ठीक तो है?

**राहुलः** मैं सिगरेट छोड़ने की कोशिश कर रहा हूँ लेकिन इससे मुझे चिड़चिड़ाहट होने लगी है।

**संजीवः** मुझे खुशी है कि तुमने छोड़ने का फैसला ले लिया। यह तुमने बहुत अच्छा किया।

**राहुलः** क्या बताऊँ, सिगरेट के पैसे और घर में धुएँ को लेकर मेरी वीवी शिकायत करने लगी। पर यह आसान नहीं है, यार!

**संजीवः** मैं समझता हूँ कि तुमपर क्या बीत रही है - मैं भी इससे गुज़र चुका हूँ। लत छोड़ना आसान नहीं। लेकिन तुम्हें अकेले यह सब करने की ज़रूरत नहीं है।

**राहुलः** तुमने यह सब कैसे किया था?

**संजीवः** सबसे पहले मैंने एक मुफ्त फोन नम्बर पर कॉल की जो उन लोगों के लिए है, जो धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं। उन लोगों ने मुझसे एकांत में बात की और मेरे लिए एक स्थानीय सपोर्ट ग्रुप की तलाश की जिसमें मैं शामिल हो गया। मैंने एक पैच भी इस्तेमाल किया, जिससे लालच कम हुआ।

**राहुलः** सलाह तो अच्छी लग रही है। शायद मुझे भी ऐसा ही करना चाहिए।

**संजीवः** मेरी बात मानो - अगर मैं यह कर सकता हूँ तो तुम भी कर सकते हो। तुम्हारा कुछ नहीं जाएगा, बल्कि कुछ पाओगे ही। और कॉल भी मुफ्त की है।

**राहुलः** ठीक है। ज़रा बताना, वो नम्बर क्या है जहां तुमने फोन किया था?

- अपनी सेहत को बचाकर रखने का सबसे महत्वपूर्ण कदम जो आप ले सकते हैं, वो है सिगरेट छोड़ना।
- जितनी जल्दी आप सिगरेट पीना छोड़ दीजिएगा, उतनी ही जल्दी आपकी सेहत सुधरने लगेगी। एक दिन के अंदर दिल के दौरों होने की संभावना घट जाएगी। एक महीने के अंदर आपके रक्त के दबाव और सांस में सुधार आ जाएगा।
- सिगरेट छोड़ने में पैच का प्रयोग करना और दूसरों का सहारा लेना मददगार होता है।

धूम्रपान छोड़ने में सहायता के लिए इस  
नंबर पर फोन कीजिएः

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.227.2345 / [www.cancer.org](http://www.cancer.org)