اکیلے ترک نہ کریں!

ڈیوڈ: کہو، جیک، سب خیریت ہے نا؟

جیک: میں سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کر رہا ہوں اور اس سے میں چڑ چڑا ہورہا ہوں۔

ڈیوڈ: میں خوش ہوں کہ تم نے چھوڑنے کا فیصلہ کیا ہے۔ یہ تو خوش خبری ہے۔

جیک: جانتے ہو میری بیوی پیسے کی اور گھر میں دھوئیں کی شکایت کرتی رہتی ہے۔ لیکن ہے تو یہ مشکل!

ڈیوڈ: جانتا ہوں تمہیں کیسا لگتا ہے — میں یہ سہہ چکا ہوں۔ سگریٹ چھوڑنا بہت مشکل کام تھا۔ مگر تمہیں یہ تن تنہا نہیں کرنا ہے۔

جیک: تم نے کیسے کیا؟

ڈیوڈ: پہلا کام میں نے یہ کیا کہ سگریٹ چھوڑنے کی خواہش رکھنے والوں کے لیے موجود ایک مفت فون نمبر کو فون کیا۔ انہوں نے رازداری کے ساتھ میرے ساتھ بات کی اور ایک مقامی گروہ کا پتا لگایا تاکہ میں ان کے ساتھ ملوں۔ میں نے پیچ (patch) بھی استعمال کیا جس سے طلب میں فائدہ ملا۔

جیک: یہ مشورہ اچھا لگ رہا ہے۔ شاید مجھے بھی یہی کرنا چاہئے۔

ڈیوڈ: مجھ پر بھروسہ کرو – اگر میں ایسا کر سکتا ہوں تو تم بھی کر سکتے ہو۔ اس میں تمہیں کھونا کچھ بھی نہیں، پانا ہی پانا ہے۔ اور کال مفت ہے۔

جیک: ٹھیک ہے۔ تو تم نے کس نمبر کو فون کیا؟

کیا آپ جانتے تھے؟

- تمباکو نوشی ترک کرنا اہم کام ہے جو آپ اپنی صحت کی حفاظت کے لیے کر سکتے ہیں
- جونہی آپ تمباکو پینا چھوڑتے ہیں، آپ کی صحت بہتر ہونے لگتی ہے۔ آپ کے دل کا دورہ پڑنے کا امکان ایک دن کے اندر کم ہو جاتا ہے۔ ایک مہینے کے اندر آپ کے بلڈ پریشر اور سانس میں بہتری ہوتی ہے۔
- پیچ (patch) استعمال کرنے اور مدد حاصل کرنے سے آپ کے ترک کرنے کے مواقع بہتر ہو جائیں گے۔

ترک کرنے میں مدد کے لیے کال کریں:

1.800.227.2345

Get help anytime.

1.800.227.2345 / www.cancer.org

© 2012 by the American Cancer Society, Inc. Available at www.cancer.org/easyreading. CES.URD.0506