Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ

for smokers who don’t want to quit

ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ ਲਿਖਤੀ ਸਮੱਗਰੀ

1 **ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ** (ਕਿਤਾਬਚਾ)

- ਪੜਾ 1

2 **ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ** (ਕਿਤਾਬਚਾ)

- ਪੜਾ 2
- ਪੜਾ 3
- ਪੜਾ 4
- ਪੜਾ 5

3 **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ** (ਕਿਤਾਬਚਾ)

ਮਾਨਤਾ:

ਪੌਲ ਮੈਕਡੌਨਲਡ, ਪੀ ਐੱਚ. ਡੀ., ਥੈਲਮਾ ਮੈਕਸਵੈੱਲ, ਆਰ. ਐੱਨ., ਬੀ. ਐੱਨ., ਅਤੇ ਕੈਲੀ-ਐਨ ਲਾਰੈਂਸ, ਪੀ ਐੱਚ. ਡੀ. ਵਲੋਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਇਕ ਕਿਤਾਬਚੇ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵਾਟਰਲੂ ਦੇ ਪਾਪੂਲੇਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਰੀਸਰਚ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਦਦ ਲਈ ਜੌਹਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਹਨਸਨ ਦੀ ਵੀ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਕਵਰ ਫੋਟੋਆਂ: © Getty Images

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: *ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ* ਕਾਹਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ?

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਲੱਖਣ ਹਨ। *ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ* ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ।

> ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਚੈਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਤਣਾਉ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਸਚਾਈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ – ਇਹ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੌਣ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਖਿਸਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ! ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਮੇਰੀ "ਮਦਦ" ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ – ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੇਰੀ ਭਲਾਈ ਲਈ। ਪਲੀਜ਼! ਮੈਂ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ: "ਇਹ ਤੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਤੂੰ ਛੱਡ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਇੰਨਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਤੂੰ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਚਾਹੇਂ ਤਾਂ ਤੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਏਂ।" ਖੈਰ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਮੈਂ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛਡਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਏ। ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਏ। ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ, ਮੈਨੂੰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮੇਰੀ "ਮਦਦ" ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਉਤਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਖਿਸਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ – ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਧੱਕੇ ਨਾਲ "ਮਦਦ" ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਲੈਕਚਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ – ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਜਾਦੂਮਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਉਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੰਦਸ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਣ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਆਲੋਚਨਾ ਨਹੀਂ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਆਵਾਜ਼ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਬੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਓਕੇ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਉਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ?

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਉਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਓਕੇ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਖੁੰਝਾ ਦਈਏ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਹੀ ਟੀਚਾ ਹੈ – ਸੋਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਣਾ।

ਚੈਪਟਰ 1:	**ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੁਡਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ**	**1**
	ਇਕ ਨਵਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆ	1
	ਇਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ	3
ਚੈਪਟਰ 2:	**ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ**	**4**
	ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ?	4
	ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਚੈਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ	4
	ਜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ	5
	ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਮੇਰਾ ਮੂਡ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ	6
	ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ "ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੁਡਾਉ" ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਅੱਗੇ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲਈ ਹੈ	6
	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ – ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਛੱਡਣਾ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ	7
	ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ	7
	ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਬਾਰੇ ਸਚਾਈਆਂ	8
	ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	9
	ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	9
	ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਲਿਆਉਣਾ	10
	ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ	10
	ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਿਉ	10
	ਬੱਚਾ	11
ਚੈਪਟਰ 3:	**ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ**	**12**
	ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਾਂ	12
	ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਆਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ	12
	ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਈ, ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂਗੀ	13
	ਮੈਂ ਸਾਲਾਂ ਭਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਤੀਆਂ ਹਨ – ਮੈਂ ਹੁਣ ਕਿਉਂ ਛੱਡਾਂ?	13
ਅਗਾਂਹ ਦੇਖਣਾ		**17**
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ		**18**

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੁਡਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ

> ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਇਕ ਬਾਲਗ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘਟੀਆ ਫਿਕਰੇ ਕੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਕੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਾਵਾਜਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨੀਤੀਆਂ ਨੇ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰੱਖਿਆਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਨਵਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆ

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੁਡਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾ ਸਕਦੇ। ਅਸਲੀਅਤ ਤਾਂ

ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਦਬਾਅ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਦਿਨ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਰਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਚਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ (ਰੀਐਕਟ) ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਖਿਝਾਈ ਰੱਖਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰਾ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੀ ਸੀ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਲੜ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਮੇਰਾ ਗੁੱਸਾ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਝਿਜਕਦਾ ਸੀ।

ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸ ਵਲੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਜ਼ੋਰ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਇਕ ਗਰਮੀ ਰੁੱਤੇ ਵਾਪਰੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਨੂੰ ਤਲਾਅ ਵਿਚ ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਡਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਗਲਤ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੱਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵਾਂ। ਮੁੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ ਤਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮਨ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਇਆ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਤਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਸ ਹੱਦ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ।

ਉਸ ਨੂੰ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ

ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਬੱਸ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਣ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ – ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਗੇ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੋਗੇ। ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ ਕਿ ਜੇ ਉਹ “ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣੋ ਘੱਟ ਜਾਣ” ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆਕਾਰੀ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲਵੋ – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।

ਇਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ’ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਿਉਨਟੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਣ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਬਹਿਸ ਵਿਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ।

ਚੈਪਟਰ 2

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ

ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ? ਕੁਝ ਜਵਾਬ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਸਫ਼ਿਆਂ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਚੈਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

> ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਜਲਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੰਧ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ – ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਕੰਧ ਵਾਂਗ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੋਝਾਂ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿੱਝਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਇਕ ਹੋਰ ਸਿਗਰਟ ਜਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੈਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਸਿਗਰਟ ਉਸ ਤੀਬਰ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਅਮਲ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਰੁਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਛਿਣਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਣਾਉ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ

ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਇਕ ਵੱਡੀ ਰੋਕ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ। ਫਿਰ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਇਕ ਦੋਸਤ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵਧਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਿਸਾਬ ਲਾਇਆ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ 2 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਨੈਕ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਲੰਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕੁਝ ਤਾਰੀਆਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪੂਲ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਨਵੇਂ ਨੇਮ ਨੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ – ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ 5 ਤੋਂ 10 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ, ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਮੇਰਾ ਮੂਡ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

> ਮੈਂ ਇਕ ਸਿੰਗਲ, ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਮਾਂ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ 3 ਬੱਚੇ ਹਨ, ਇਕ ਕੁੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਲੰਮੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਮੌਕੇ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲੀਹ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਬਾਲੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਫਿਕਰ ਰੁੱਕ ਗਏ। ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਇਨਾਮ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਮਲ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਇਨਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਕਲੇਟ ਮੈਂ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਦੇਵਾਂ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ? ਇਹ ਹੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹਾਂ – ਅਤੇ ਇਹ ਮੋਟਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਉਤਜੇਨਾ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਨਫੇ ਨਾਲੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਓੜਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਆਮ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਆਰਜ਼ੀ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਘਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ "ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੁਡਾਊ" ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਅੱਗੇ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲਈ ਹੈ

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਨੇਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ – ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਛੱਡਣਾ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਸਟ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਜਾ ਨਾ ਪੀਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਚਾਈਆਂ ਇਹ ਹਨ:

ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ 4000 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਰ ਕੈਮੀਕਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 40 ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਤਾਂ ਇੰਨੇ ਤੇਜ਼ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 1 ਜਾਂ 2 ਸਿਗਰਟਾਂ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਇਸ ਦਾ ਅਮਲ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹਰ ਸਿਗਰਟ ਨਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਐੱਮ ਜੀ) ਨਿਕੋਟੀਨ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਨ। 5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਭੁਸ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਹਰ ਕਸ਼ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਮੀਕਲ, ਖਤਰਨਾਕ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਿਨਾਇਲ ਕਲੋਰਾਈਡ
- ਐਸੀਟੋਨ (ਰੰਗ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲਾ ਘੋਲ)
- ਸੰਖੀਆ (ਇਕ ਜ਼ਹਿਰ)
- ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਸਾਇਆਨਾਈਡ (ਗੈਸ ਚੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਹਿਰ)
- ਅਮੋਨੀਆ (ਬਲੀਚ)
- ਰੇਡਿਓਨਿਊਕਲਾਈਡਜ਼
- ਨੈਫਥਾਲੇਨ (ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ)
- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ (ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ)
- ਲੈੱਡ (ਸਿੱਕਾ)
- ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਅਕਸਾਈਡ (ਕਾਰ ਦਾ ਧੂੰਆਂ)

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਬਾਰੇ ਸਚਾਈਆਂ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬਲ ਰਹੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਦੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਧੂੰਆਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਅਸਰ ਬਾਲਗਾਂ ’ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਪੈਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀਆਂ
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦਮਾ, ਸਾਹ-ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ਼ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ
- ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ
- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖਾਜ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਵਤੀਰਾ
- ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਧਿਆਨ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਾੜੀ ਹੋਣਾ

ਵੱਡੇ ਹੋਣ ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਸਟਰੋਕ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੈਸ ਭਰਨਾ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ਼।

ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਿਆਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਵੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ, ਉੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ। ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੁਣ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਕ ਖਾਸ ਫਿਕਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਗੇਤੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮ-ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ (ਸਪਰਮ) ਘਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਅਕੜਾਂਦ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ, ਦਿਲ ਤੋਂ ਖੂਨ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (ਆਰਟਰੀਜ਼) ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (ਵੀਨਜ਼) ਵਿਚ ਥੰਧਿਆਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਮਰਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, "ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਆਈ!" ਪਤਾ ਕੀ? ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਮਰਦ ਆਪਣੀ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੀਹਵਿਆਂ ਅਤੇ ਚਾਲ੍ਹੀਵਿਆਂ ਵਿਚ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਇਸ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕ ਦੋਨਾਂ ਸੈਕਸਾਂ ਨੂੰ "ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹ" ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਲਿਆਉਣਾ

ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣਾ)
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ
- ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਦਾ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੈਮੀਕਲ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਿਉ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਕੋਈ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਉਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਦੀ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਮੀਕਲ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਬੱਚਾ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣ ਦੀ
- ਚਿੜਚਿੜੇ, ਬੇਆਰਾਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ
- ਨਮੂਨੀਆ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਕੁਝ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਡਜ਼ (ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰਮ) ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

© Canadian Cancer Society 2007

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਸਦਾ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਦੋਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਕੀ? ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨ ਹਨ? ਬੱਸ ਮੇਰਾ ਖਹਿੜਾ ਛੱਡੋ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇਹ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਪਤਾ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣਾ ਮਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਆਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ

ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਮਲ ਹੈ, ਪਰ ਆਦਤ ਤੋੜਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਭੁਸ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਚ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਗੱਮ ਅਤੇ ਇਨਹੇਲਰਜ਼। ਕਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ’ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਅਸਲੀ ਕਾਰਜ ਇਕ ਤਾਕਤਵਰ ਆਦਤ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕੌਫੀ ਨਾਲ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਫੋਨ ’ਤੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਈ, ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂਗੀ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਪਰ ਸਿਰਫ ਇਕ ਪੰਗਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹਨ – ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਛੱਡਣੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚਲੋ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਤੱਥ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਅਦ ਨਾਲੋਂ ਹੁਣ ਛੱਡਣੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸਾਲਾਂ ਭਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਤੀਆਂ ਹਨ – ਮੈਂ ਹੁਣ ਕਿਉਂ ਛੱਡਾਂ?

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਮਾੜਾ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਅਲਸਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਨਾਲ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ, ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਫੌਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

1 ਦਿਨ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਨਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।

ਇਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਸੁਧਰ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਠੰਢ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ।

ਅੱਧੇ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਖੰਘ, ਨਾਸਾਂ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੋਟੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ।

1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਫਾਇਦੇ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਸੌਖਾ ਆਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ, ਚੈਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਹੋਣਗੇ।

ਹੋਰ ਫਾਇਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੈਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ

ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਉ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਧੀਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 5 ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣਾ (ਪੜਾ 1)

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਪੜਾ 'ਤੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਸ ਪੜਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ (ਪੜਾ 2)

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੀਏ ਜਾਂ ਨਾ ਛੱਡੀਏ? ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਿਕਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ (ਪੜਾ 3)

ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਬਰਾਂਡ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ (ਪੜਾ 4)

ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ (ਪੜਾ 5)

ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੜਾ 2 ਤੋਂ 5 ਬਾਰੇ *ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ* ਨਾਮੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ

ਪੜਾ	ਕਿਤਾਬਚਾ
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣਾ (ਪੜਾ 1)	*ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ*
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ (ਪੜਾ 2)	*ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ*
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ (ਪੜਾ 3)	
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ (ਪੜਾ 4)	
ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ (ਪੜਾ 5)	

ਅਗਾਂਹ ਦੇਖਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੇਸ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
- ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਹੋਰ ਲੋਕ ਜੋ ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛਡਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇਕ ਦਿਨ – ਸ਼ਾਇਦ ਅੱਜ ਹੀ – ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਮਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਖ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ 5 ਪੜਾ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜਾ 1 ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ *ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ* ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ 1 888 939-3333 ’ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਸਾਨੂੰ **info@cis.cancer.ca** ’ਤੇ ਈਮੇਲ ਲਿਖੋ ਜਾਂ **www.cancer.ca**’ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ) ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛਡਾਉਣ ਵਿਚ ਟਰੇਂਡ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਫੋਨ ’ਤੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਲਿਖਤ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ
ਦਾਨ ਅਤੇ ਜੌਹਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਹਨਸਨ ਇੰਕ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ
ਬੰਦਸ਼-ਰਹਿਤ ਗਰਾਂਟ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਾਈ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ’ਤੇ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
1 877 455-2233

ਅਲਬਰਟਾ
1 866 332-2322

ਸਸਕੈਚਵਨ, ਮੈਨੀਟੋਬਾ, ਓਨਟੇਰੀਓ, ਨਿਊ ਬਰੱਨਜ਼ਵਿਕ, ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ
1 877 513-5333

ਕਿਊਬੈਕ
1 866 527-7383

ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ
1 888 818-6300

ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲੈਬਰਾਡੋਰ
1 800 363-5864

Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: *ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ–ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ* ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 2007.

© Canadian Cancer Society 2007 | Translated July 2007 | 211-995P