

छोड़ दो



तथ्य : आप धूम्रपान छोड़ सकते हैं ।

तथ्य : तम्बाकू में निकोटीन और 4,000 से अधिक रसायन होते हैं । इनमें कम से कम 50 अत्यंत जहरीले होते हैं ।

तथ्य : “माइल्ड/लाइट” सिगरेट उतनी ही घातक होती है, जितनी कि रेगुलर सिगरेट । रेगुलर सिगरेट से भी आप उतनी ही मात्रा में घातक विषाक्त तत्व शरीर के अन्दर लेते हैं; आप यह सिर्फ एक अलग फिल्टर के जरिए कर रहे होते हैं ।

तथ्य : धूम्रपान से आपके हृदय की धड़कन बढ़ जाती है, आप तेजी से सांस लेते हैं; और इससे आपका रक्तचाप बढ़ता है ।

तथ्य : सेकेंड हैंड स्मोक (किसी एक व्यक्ति के धूम्रपान से निकला धुआं दूसरों तक पहुंचना) आपके दोस्तों, परिवारजनों और आपके आसपास के लोगों के लिए नुकसानदायक होती है । असल में, उत्तरी अमेरिका में रोकी जा सकने वाली मौत का तीसरा सबसे प्रमुख कारण सेकेंड हैंड स्मोक है ।

तथ्य : 1 धूम्रपान छोड़ने वाले 5 व्यक्तियों में से 1 का वजन बिल्कुल नहीं बढ़ेगा । और, जिनका वजन बढ़ता भी है तो यह औसत 5 से 7 पाउंड होता है । याद रखें, वजन में बढ़ोतरी पर काबू पाया जा सकता है ।

तथ्य : निकोटीन रिप्लेसमेंट थैरेपीज़ (NRT) यानी निकोटीन प्रतिस्थापक चिकित्सा उन अधिकतर लोगों के लिए सुरक्षित पाई गई है, जो हृदय रोग से पीड़ित हैं । इससे पहले अपने डॉक्टर से परामर्श लें ।



Ontario