



چھوڑیے

درحقیقت آپ کوئیٹ (ٹرک) کر سکتے ہیں

درحقیقت: تمباکو کے دھوئیں میں نیکوٹین اور 4000 سے زائد کیمیکل موجود ہوتے ہیں۔ ان میں کم از کم 50 فیصد انتہائی زہریلے اور کینسر کا باعث ہیں۔

درحقیقت: ”مانلڈ / لائٹ“ سگریٹ اسی قدر مہلک ہیں جس قدر عام سگریٹ۔ آپ اب بھی اتنی ہی مقدار میں مہلک و زہریلے عناصر (ڈیڈلی ٹاکسنز) دھوئیں کے ساتھ نگل رہے ہوتے ہیں، جتنی مقدار میں یہ عام سگریٹوں سے خارج ہوتے ہیں؛ بس آپ یہی کام محض ایک مختلف فلٹر سے کر رہے ہوتے ہیں۔

درحقیقت: اسموکنگ آپ کے دل کی دھڑکن (ہارٹ بیٹس) کو تیز تر کرنے، اور جلدی جلدی سانس لینے، اور اس کے بعد آپ کا بلڈ پریشر بڑھانے کا سبب ہوتی ہے۔

درحقیقت: آپ کے دوستوں، فیملی اور آپ کے اطراف میں دیگر لوگوں کیلئے آپ کا خارج شدہ دھواں (سیکنڈ – ہینڈ – اسموک) ضرر رساں ہے۔ حقیقتاً، شمالی امریکہ میں اموات کی تیسری قابل احترام وجہ سیکنڈ – ہینڈ اسموک ہے۔

درحقیقت: ہر 5 میں سے 1 کوئیٹر (اسموکنگ ترک کرنے والا) کا وزن قطعی طور سے نہیں بڑھتا۔ اور جن کا بڑھتا ہے، تو اوسطاً صرف 5 تا 7 پاؤنڈ ہے۔ یاد رکھیں، وزن بڑھنا قابل اختیار (کنٹرول ایبل) ہے۔

درحقیقت: نیکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (NRT) سے ظاہر ہوا ہے کہ یہ دل کی بیماریوں میں مبتلا زیادہ تر لوگوں کیلئے محفوظ ثابت ہوئی ہے۔ لیکن پہلے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کیجیئے۔



Ontario

