

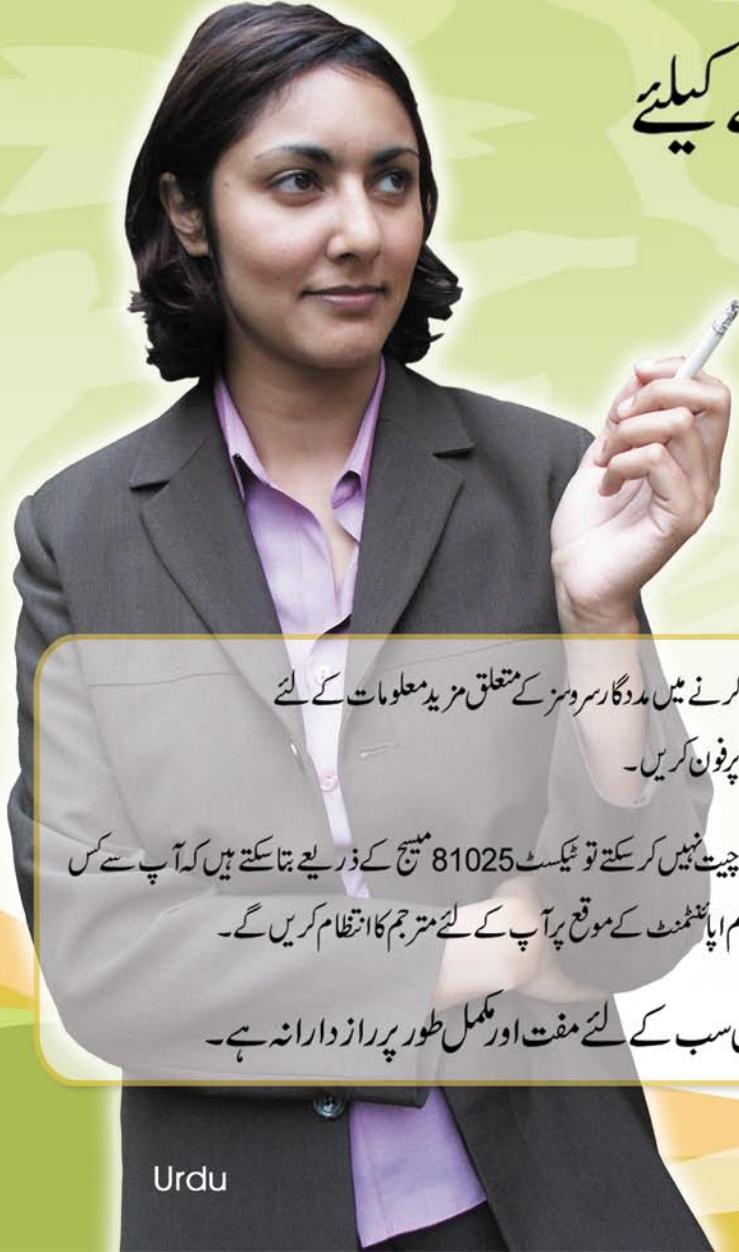


Manchester **NHS**

Primary Care Trust

Manchester Public Health Development Service

کیا آپ تمباکو نوشی ترک کرنے کیلئے تیار ہیں؟



تمباکو نوشی، تمباکو چبانا ترک کرنے میں مددگار سروسز کے متعلق مزید معلومات کے لئے
براہ کرم 5998 - 205 پروفون کریں۔

اگر آپ انگریزی میں بات چیت نہیں کر سکتے تو ٹیکسٹ 81025 میسج کے ذریعے بتا سکتے ہیں کہ آپ سے کس
زبان میں رابطہ کیا جائے۔ ہم اپائنٹمنٹ کے موقع پر آپ کے لئے مترجم کا انتظام کریں گے۔
یہ سروس سب کے لئے مفت اور مکمل طور پر رازدارانہ ہے۔

Urdu

مانچسٹر کی سٹاپ سٹوکنگ سروس اکثر فارمیسیوں یعنی ادویات فروخت کرنے والی دکانوں، تمام ہسپتالوں، بعض
کلینکوں اور کمیونٹی سنٹروں سمیت شہر کے بہت سے علاقوں میں سروس فراہم کرتی ہے۔ قریبی سروسز کے متعلق مزید
معلومات ذیل میں درج ہیں۔

یہ تمام سروسیں آپ کو مفت یا رعایتی نیکوٹین تھیراپی (پلتے چوگم وغیرہ) کے لئے وچر دیں گی۔ نیکوٹین تھیراپی آپ
کو اپنے ڈاکٹر سے بھی مل سکتی ہیں۔

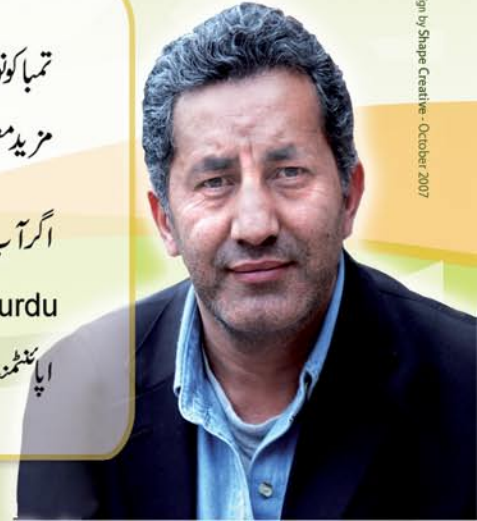
تمباکو چھوڑنے میں مدد کے لئے ان سروسوں سے آپ زیبا اور چیمپکس نامی دواؤں بھی حاصل کر سکیں گے۔ یہ
دونوں دواؤں صرف ڈاکٹر کے نسخے کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

آپ کو یاد رکھنا چاہئے کہ ان دواؤں سے تمباکو چھوڑنے میں صرف مدد ہی ملتی ہے یہ کوئی جادو نہیں ہیں۔

ان میں سے کسی ایک کا استعمال کرنے والے وہی افراد کامیاب ہوں گے جو اپنے جی پی کے ہاں پریکٹس نرس (اگر یہ
سروس فراہم ہوتی ہو) یا مانچسٹر سٹاپ سٹوکنگ سروس سے بھی مدد حاصل کریں۔

تمباکو نوشی، تمباکو چبانا ترک کرنے میں مددگار سروسوں کے متعلق
مزید معلومات کے لئے براہ کرم 5998 - 205 پروفون کریں۔

اگر آپ انگریزی میں بات چیت نہیں کر سکتے تو آپ
Lang+urdu لکھ کر ہمیں 81025 پریکٹس بھیج سکتے۔ ہم
اپائنٹمنٹ کے موقع پر آپ کے لئے مترجم کا انتظام کریں گے۔



تمباکو دنیا بھر میں متعدد طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی عکاسی برطانیہ میں تمباکو نوشی معاشرے میں بھی ہوتی ہے۔

تمباکو نوشی

برطانیہ کی اکثر آبادی میں تمباکو نوشی متعدد شکلوں میں عام ہے۔ برطانیہ میں تمباکو نوشی کی عام شکل غالباً سگریٹ ہے۔ بہت سے لوگ حقہ/شیشہ پائپ، بیڑی وغیرہ بھی استعمال کرتے ہیں۔

دھوئیں کے بغیر تمباکو

پان اور کتھا سمیت تمباکو کئی ایک طریقوں سے چھایا جاتا ہے۔ عموماً تمباکو پاؤڈر کی شکل میں ہوتا ہے۔ جس میں اریکا (بیٹل) [سپاری کے] دانے اور مختلف ذائقے شامل ہوتے ہیں۔

تمباکو کی بعض مصنوعات سویٹوں کی طرح شاندار قسم کی رنگین پیکنگ میں فروخت کی جاتی ہیں۔ ان مصنوعات کو بچے اور بالغ دونوں استعمال کرتے ہیں۔

تمباکو استعمال کرنے سے صحت پر اثرات

ہر قسم کے تمباکو میں کارسینوجینک (کینسر کا باعث بننے والا) عنصر پایا جاتا ہے۔

تمباکو استعمال کرنے سے کینسر، دل، سانس اور ریشوں میں گیس بھرنے جیسی، بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

عام طور سمجھا جاتا ہے کہ حقہ (یا ہیلی بیل یا شیشہ) کے استعمال سے صحت پر سگریٹ جیسے مضر اثرات نہیں ہوتے۔ یہ بات صحیح نہیں ہے۔ پانی میں سے گزرنے کے باوجود تمباکو کے مضر اثرات باقی رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ مشرق وسطیٰ (شام میں سنٹر برائے تمباکو سٹڈی) کے ماہرین صحت کے مطابق مندرجہ بالا پائپ ایک سگریٹ کی نسبت 200 گنا زیادہ خطرناک ہیں!

دھوئیں کے بغیر تمباکو منہ، ہونٹوں اور زبان وغیرہ میں کینسر پیدا کرتا ہے۔ اگر حاملہ عورتیں دھوئیں کے بغیر تمباکو چھائیں تو اس سے پیٹ میں موجود بچے کی نشوونما کم ہو جاتی ہے۔ بیٹل نٹ [سپاری] سب ملوسہ فیروز وز جیسی زبان کی بڑی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

برطانیہ کی مجموعی آبادی کی نسبت جنوبی ایشیا سے تعلق رکھنے والے افراد میں دل کی بیماریاں تقریباً 50 فیصد زیادہ ہیں (برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن)۔ اس کی وجوہات، جنیاتی پس منظر سمیت، بڑی پیچیدہ ہیں۔ تمباکو نوشی سے خطرات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

صحت کی بہتری کے لئے ابھی کوشش کریں

تمباکو نوشی اور تمباکو چھانے سے صحت پر بڑے مضر اثرات پڑتے ہیں۔ تاہم تمباکو نوشی اور تمباکو چھاننا چھوڑنے سے اضافی خطرات کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ہمیشہ کے لئے تمباکو کا استعمال چھوڑنے کے لئے کئی کوششیں کرنا پڑتی ہیں۔ اس سلسلے میں کئی ڈرگ تھراپی اور لوکل سروسز سمیت مختلف قسم کی مدد استعمال کی جاسکتی ہے۔

اکثر لوگوں کے لئے تمباکو چھوڑنے کے لئے مدد حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اس میں تمباکو چھوڑنے کے بعد کی مدد کے علاوہ منصوبہ بندی بھی شامل ہے۔

