

Berkshire માં ધુમ્રપાન પર રોક.

જો તમે છોડવા ઇચ્છતા હો, તો તે કેવી રીતે છોડવું તે અમે જણાવિયે.

જે તમે ધુમ્રપાન કરતા હો, અથવા તંબાકુ ખાતા હો, તો તમે તો જાણતાજ હશો કે તેનાથી કેટલું નુકસાન થાયછે - તમારા પોતાના સ્વાસ્થ ને, તમારા પરિવારના સ્વાસ્થ ને, તમારી પૂજીને અને વાતાવરણને. જો તમારે બંધ કરવું હોય તો તમને મફત સલાહ મળશે.

બંધ કરવાની તારીખ નક્કી કરી લો અને તૈયારી સરૂ કરો.

#### Berkshire Stop Smoking Services

##### બર્કશાયર ધુમ્રપાન છોડવાની સલાહ કેન્દ્ર

આ મફત સેવા કાઉન્ટી ભરમાં ઉપલબ્ધ છે. હજારો લોકોને આનાથી ફાયદો થયો છે. ગ્રૂપમાં તેમજ વ્યક્તી થી વ્યક્તી ને જાણકારી આપી અને સહારો આપી, આ લોકો ધુમ્રપાન બંધ કરવાના કોર્સેસ કામની જગ્યા પર આપેછે અને ઓનલાઇન સલાહ પણ આપેછે. આમના મદદ થી તમને ચાર ઘણું વહેલું ધુમ્રપાન છોડવાનું મન થસે.

#### Cardio Wellness Charity

##### કાર્ડિઓ વેલનેસ ચૈરિટી

આ Cardio Wellness Charity તમને મફત સલાહ સુચન આધાર જાણકારી અને સીક્ષીત કરે છે કે કેવી રીતે ધુમ્રપાન છોડવું અથવા તંબાકુનું સેવન કરવું છોડી દેવું, જેથી તમને હૃદય રોગ અને અટેકની સંભાવના ઓછી કરછે.

#### Nicotine Replacement Therapy (NRT)

##### નિકોટીન રિપલેસમેન્ટ થેરપી (એન. આર. ટી.)

આ વિવિધ પ્રકારમાં ઉપલબ્ધ છે; Gum, Patches, Lozenges, Nasal Spray અને Inhalors. આ તમારા શરીર માંથી નિકોટીનને ખેંચી લેછે, અને ધુમ્રપાનની તલપ ઓછી કરી નાખછે. આના યોગ્ય ઉપયોગ તમારી ધુમ્રપાન બંધ કરવાની ઇચ્છા બેઘણી વધારી કરી નાખછે.

Zyban® (bupropion)

જાયબૈન ® (બ્યુપ્રોપિયન)

આ દવાના સેવન થી તમારૂ મગજ પર નિકોટીન પ્રત્યે પરિવર્તન થાય છે. આનાથી ધુમ્રપાનની તલપ ઓછી થઈ જાય છે. અને ધુમ્રપાન છોડવાની સફલતા બેઘણી વધી જાય છે. પણ આ બધા માટે યોગ્ય નથી. ડોક્ટરની સલાહ લો.

Champix® (varenicline)

ચૈમ્પિક્સ ® (વૈરિનિક્લાઇન)

આ નોન-નિકોટીન ઇલાજ છે, જેથી તમને ધુમ્રપાન છોડ્યા પછી આરામ મળે અને રાહત જણાય. જ્યારે તમે આ વાપરો અને ધુમ્રપાન કરો તો ધુમ્રપાન નો આનંદ ઓછો થઈ જાય. અભ્યાસથી આ સાબિત થયું છે કે ધુમ્રપાન છોડવામાં તમને ચાર ઘણો ફાયદો થાય છે. વધુ જાણકારી માટે ડોક્ટરની સલાહ લો.

Internet

ઇન્ટરનેટ

[www.nosmokingday.org.uk](http://www.nosmokingday.org.uk) પર મફત ઓનલાઇન ફોરમ, મફત ઈ-મેલ સુવિધા, બીજી સાઇટ્સ નું લિંક્સ અને બીજી બધી જાણકારિઓ ઉપલબ્ધ છે, જેથી તમને ધુમ્રપાન છોડવામાં મદદ મળશે. અને બીજી ઘણું બધું છે. આ અંગ્રેજી માં છે.

હેલ્પલાઇન અને કોન્ટેક્ટ્સ

બર્કશાયર વેસ્ટ સ્ટોપ સ્મોકિંગ સર્વિસિસ	૦૮૪૫ ૬૦૨ ૪૨૧૮
બર્કશાયર ઈસ્ટ સ્ટોપ સ્મોકિંગ સર્વિસિસ	૦૧૧૮ ૯૫૨ ૫૪૦૦
પોલિશ ભાષાની જાણકારી ઉપલબ્ધ	
કાર્ડિઓ વેલનેસ ચૈરિટી	૦૮૦૦ ૬૩૪ ૯૧૩૯
વીવીધ એશીયાઇ ભાષા અને પોલિશ ભાષા માં સલાહ ઉપલબ્ધ	
ગુજરાતી	૦૮૦૦ ૦૦ ૨૨ ૫૫ ૦૮૦૦ ૧૬૯ ૦ ૮૮૪
હિન્દી	૦૮૦૦ ૦૦ ૨૨ ૬૬ ૦૮૦૦ ૧૬૯ ૦ ૮૮૩
પંજાબી	૦૮૦૦ ૦૦ ૨૨ ૭૭ ૦૮૦૦ ૧૬૯ ૦ ૮૮૨
ઉર્દૂ	૦૮૦૦ ૦૦ ૨૨ ૮૮ ૦૮૦૦ ૧૬૯ ૦ ૮૮૧

[www.nosmokingday.org.uk](http://www.nosmokingday.org.uk)  
પ્રસ્તુત કર્તા: નો સ્મોકિંગ ડે  
રેજિસ્ટર્ડ ચૈરિટી ૧૦૦૬૭૧૪

Free help to stop smoking

ધુમ્રપાન છોડવા માટે મફત સેવા