

اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں یا تمباکو کھاتے ہیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ اس کے کتنے نقصانات ہیں۔
آپ کی اپنی صحت کا آپ کے گھر والوں کی صحت کا آپ کے پیسوں کا اور پورے ماحول کا۔
اگر آپ ان سب کو روکنا چاہتے ہیں تو آپ پاسکتے ہیں مفت خدمات

برک شائر اسٹاپ اسموکنگ سروس

یہ مفت خدمات پورے ملک میں جاری ہیں اور ہزاروں کے لئے کامیاب ثابت ہوئی ہیں اسٹاپ اسموکنگ کورس
ورک پلیس کے علاوہ آن لائن بھی صلاح دیتے ہیں۔ اس کی مدد سے آپ کو یہ عادت چھوڑنے کی ورک پلیس
امید چارگناہ زیادہ ہے۔

کار ڈیو ویلنس چیریٹی

دل کی بیماریاں گھٹانے کے لئے مفت صلاح اور مدد کے علاوہ کئی نشا دو الے لوگوں کو جان کاری بھی دیتا ہے۔
یہ مختلف طرح سے ہوتی ہے جمس، پیچیر، لوزنجس، ناسل اسپرے اور اینیلیٹر۔ یہ آپ کی عادت کو چھوڑنے کی
امید دگنی کر دیتا ہے۔

نکوٹین ریلیسمنٹ تھیریپی

یہ الگ الگ طرح کا ہوتا ہے، جمس، پیچیر، لوزنجس، ناسل اسپرے، اینیلیٹر
ز اور یہ آپ کو نشے کی عادت چھوڑ سکتا ہے۔
اس کے سہی استعمال سے آپ کی نشا چھوڑنے کی امید دگنی ہو جاتی ہے۔

زائی ڈین

اس دوا کے استعمال سے آپ کے دماغ پر نیکوٹین کا اثر بدل جاتا ہے۔ اور آپ کی عادت چھوڑنے کی کامیابی کی امید
دوگنی ہو جاتی ہے۔

مگر یہ ہر کسی کے لئے مناسب نہیں ہے اس کے لئے آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

جیمپکس

یہ ایک نیا نان نیکوٹین علاج ہے۔ جو سگریٹ پینے سے ہونے والے آرام کو گھٹاتا ہے اور مطالعہ سے ظاہر ہو چکا
ہے کہ یہ چارگناہ کامیاب علاج ہے زیادہ جانکاری کے لئے آپ اپنے ڈاکٹر سے صلاح لیں۔

انٹرنیٹ

www.nosmokingday.com.

پر جا کر آپ پاسکتے ہیں مفت خدمات جس پر سب طرح کی جانکاری ہے۔ یہ سب انگریزی میں ہوگا۔

ہلپ لائن