v-i-a

REDBRIDGE
QUITS SMOKING

SHISHA, BIDI, PAAN & BETEL
HOW THEY AFFECT YOUR HEALTH

اُردُو | ਪੰਜਾਬੀ | ગુજરાતી | العربية

Shisha, paan, betel, bidi

This advice booklet is for you if you smoke shisha or bidis, or chew paan or betel nut.

In it, we describe exactly what shisha, bidis, paan, and betel nut are; risks to your health and how to reduce them; and how to get help to give up through our Redbridge Quits service.

3

شیشہ، پان، سپاری، بیڑی

یہ مشورے کی کتابچہ آپ کے لیے ہے اگر آپ شیشہ یا بیڑیاں پیتے ہیں، یا پان یا سپاری چباتے ہیں۔

اس میں، ہم بالکل بیان کرتے ہیں کہ شیشہ، بیڑی، پان اور سپاری کیا ہیں؛ آپ کی صحت کے لیے ان کے خطرات اور انہیں کم کرنے کے طریقے؛ اور ہماری ریڈ برج کوئٹس سروس کے ذریعے چھوڑنے میں مدد حاصل کرنے کا طریقہ۔

8

ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਪਾਨ, ਸੁਪਾਰੀ, ਬੀੜੀ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਜਾਂ ਬੀੜੀਆਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ਚੱਬਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਬੀੜੀ, ਪਾਨ ਅਤੇ ਸੁਪਾਰੀ ਕੀ ਹਨ; ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ; ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ ਕਿਊਇਟਸ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।

14

શિશા, પાન, સુપારી, બીડી

આ સલાહ પુસ્તક તમારા માટે છે જો તમે શિશા અથવા બીડી પીતા હો, અથવા પાન અથવા સુપારી ચબાવતા હો.

આમાં, અમે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવ્યું છે કે શિશા, બીડી, પાન અને સુપારી શું છે; તમારા સ્વાસ્થ્ય માટેના જોખમો અને તેને ઓછા કરવાની રીતો; અને અમારી રેડબ્રિજ ક્વિટ્સ સેવા દ્વારા છોડી દેવા માટે મદદ મેળવવાની રીત.

20

الشيشة، البان، جوز الفوفل، البيـدي

هذا الكتيب مخصص لك إذا كنت تدخن الشيشة أو البيـدي، أو تمضغ البان أو جوز الفوفل.

نشرح فيه بالتفصيل ما هي الشيشة، البيـدي، البان وجوز الفوفل؛ المخاطر على صحتك وكيفية تقليلها؛ وكيفية الحصول على المساعدة للإقلاع من خلال خدمة ريدبريدج كويـتس.

26

ਪੰਜਾਬੀ

ਸ਼ੀਸ਼ਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਵਿੇਂ ਹੁੱਕਾ ਜਾਂ ਹਬਲ-ਬਬਲ। ਨਾਂ ਭਲੇ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਤਮਾਕੂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪਾਈਪ ਰਾਹੀਂ ਪੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤਮਾਕੂ ਵਚਿ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਮਠਿਾ ਪਦਾਰਥ ਮਲਿਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਵਿੇਂ ਗੁੜ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਦਾ ਸੁਆਦ ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਲੰਮਾ ਸੜੇ। ਇਸ ਮਸ਼ਿਰਣ ਨੂੰ ਕੋਲੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਈਪ ਰਾਹੀਂ ਖਚਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧੂੰਆ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬੋਲ ਵਚਿੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਨਿਾਂ ਤਮਾਕੂ ਵਾਲਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਿਤ ਲਈ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪਾਈਪ ਨਾਲ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਸਗਿਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਗਿਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਵਅਿਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਜ਼ਅਿਾਦਾ ਧੂੰਆ – ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ – ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕਉਿਂਕਿ ਇਹ ਫੇਫੜਅਿਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਮਹਸਿੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਚਿਲਾ ਤਮਾਕੂ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਵਿੇਂ ਕੈਂਸਰ, ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨੁਕਸਾਨ। ਇੱਕੋ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪਾਈਪ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਵਿੇਂ ਹਰਪੀਜ਼, ਟੀ.ਬੀ. ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸਿ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਦੂਸਰਾ-ਹੱਥ ਧੂੰਆ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਲਿਕੁਲ ਸਗਿਰਟਾਂ ਵਾਂਗ।

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਸਗਿਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੀੜੀ

ਤੁਸੀਂ ਬੀੜੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਬੀਡੀ' ਜਾਂ 'ਬਰਿੀ' ਵੀ ਲਖਿਆ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਤਲੀ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਸਗਿਰਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਸਿ ਵਚਿ ਕੱਚਾ ਕਟਆਿ ਹੋਇਆ ਤਮਾਕੂ ਸੁੱਕੇ ਤੇਂਦੂ ਜਾਂ ਕਸਿੇ ਹੋਰ ਪੱਤੇ ਵਚਿ ਲਪੇਟਆਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਗਿਰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਆਿਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਚਿ ਬੀੜੀ ਦਾ ਤਮਾਕੂ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਉਿਂਕਿ ਇਸ ਵਚਿ ਨਕਿੋਟੀਨ, ਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਉਿਂਕਿ ਬੀੜੀ ਦਾ ਤਮਾਕੂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਤੰਗ ਲਪੇਟਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਨਿਾਂ ਪ੍ਰਕਰਿਆਿ ਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਵਚਿ ਫਲਿਟਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਹਿਤ ਲਈ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਬੀੜੀ ਵਚਿ ਸਗਿਰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੀੜੀ ਵਚਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਮਾਕੂ ਕੈਂਸਰ, ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ, ਫੇਫੜਆਿਂ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਦਿਾ ਹੈ – ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਮ ਸਗਿਰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਆਿਦਾ। ਬੀੜੀ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਆਿ ਗਆਿ ਹੈ, ਜਵਿੇਂ ਸੀ.ਓ.ਪੀ. ਡੀ. ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਸਿ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੀੜੀ ਵਚਿ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਸਗਿਰਟ ਵਚਿ ਜੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਸੜਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੜੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੀੜੀ ਨੂੰ ਜਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਵਾਰ ਖਚਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਸਿ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਪਾਨ ਚੱਬਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਪਾਨ ਨੂੰ ਬੀਟਲ ਕੁਇਡ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਿਆਰਸੁਦਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਟਕਾ ਜਾਂ ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ, ਜਾਂ ਸਰਿਫ਼ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਸੁਪਾਰੀ (ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਰੇਕਾ ਨਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਵਜੋਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਇਤੀ ਪਾਨ ਚੱਬਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਟੀ ਜਾਂ ਘਸੀ ਹੋਈ ਸੁਪਾਰੀ (ਅਰੇਕਾ ਨਟ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਸਿ ਨੂੰ ਚੂਨਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਆਿਂ ਨਾਲ ਮਲਿਾ ਕੇ ਪਾਨ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਟਕੇ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਮਾਕੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸਨੂੰ ਉਤੇਜਕ, ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਮੂੰਹ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸੱਭਆਿਚਾਰਕ ਰਵਿਾਜ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਹਿਤ ਲਈ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਪਾਨ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਵਿੇਂ ਗੁਟਕਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੈਂਸਰ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ), ਜਾਨਲੇਵਾ ਅਤੇ ਨਾ-ਜਾਨਲੇਵਾ ਦਲਿ ਦੀਆਂ ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਲਜ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਦਿਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤਮਾਕੂ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਧਅਿੈਨ ਦਖਿਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਸਿੁਪਾਰੀ (ਅਰੇਕਾ ਨਟ) ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਿੀ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚਮਕ (ਐਨਾਮਲ) ਨੂੰ ਘਸਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੰਦ ਤੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਛਾਲੇ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਪਾਰੀ (ਅਰੇਕਾ ਨਟ) ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਗਿਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਬਾਂਝਪਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਆਿਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਆਿ ਗਆਿ ਹੈ।

ਸੁਪਾਰੀ (ਅਰੇਕਾ ਨਟ)

ਜਸਿਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੀਟਲ ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਚਿ ਅਰੇਕਾ ਨਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਨ ਜਾਂ ਬੀਟਲ ਕੁਇਡ ਦੇ ਮਸ਼ਿਰਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਸਿਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਸਿ ਵਚਿ ਤਆਿਰਸੁਦਾ ਰੂਪ ਜਵਿੇਂ ਗੁਟਕਾ ਅਤੇ ਸੁਪਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਇਸਨੂੰ ਪਾਨ ਜਾਂ ਬੀਟਲ ਕੁਇਡ ਦੇ ਗੋਲੇ ਵਚਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਬਦੇ ਹਨ, ਜਸਿ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਅਰੇਕੋਲੀਨ ਮੂੰਹ ਵਚਿ ਨਕਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰਿ ਖੂਨ ਵਚਿ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਰੇਕੋਲੀਨ ਇੱਕ ਮਨ-ਮਾਨਸਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲਾ ਰਸਾਇਣ ਹੈ, ਜਸਿਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਾਿ ਇਹ ਦਮਿਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਹੋਸ਼ਆਿਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਬਮਿਾਰ, ਚੱਕਰਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਰਿ ਭਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਸਿਾਸ ਵੀ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਤ ਲਈ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਅਧਅਿਨ ਦਖਿਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਾਿ ਸੁਪਾਰੀ (ਅਰੇਕਾ ਨਟ) ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਗਿਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਬਾਂਝਪਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਆਿਂ ਵਚਿ ਗੰਭੀਰ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਆਿ ਗਆਿ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਰਿੀ ਪਾਨ ਜਾਂ ਬੀਟਲ ਕੁਇਡ ਦੀ ਉਸ ਤਆਿਰੀ ਦਾ ਹਸਿਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਸਿ ਵਚਿ ਤਮਾਕੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਵਿੇਂ ਗੁਟਕਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੈਂਸਰ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ), ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਅਤੇ ਫਾਲਜ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਦਿੀ ਹੈ।

ਸੁਪਾਰੀ ਦਾ ਨਯਿਮਤਿ ਚੱਬਣਾ ਆਦਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਸਿ ਨਾਲ ਤਾਂਘ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਪਾਰੀ ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚਮਕ (ਐਨਾਮਲ) ਘਸਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੰਦ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਲ-ਭੂਰੇ ਦਾਗ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਪਾਰੀ ਵਚਿ ਅਰੇਕੋਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਨ-ਮਾਨਸਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲਾ ਰਸਾਇਣ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਨਿਾ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਬੀਟਲ ਚਬਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕਉਿਂਕਾਿ ਬੀਟਲ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਬਨਿਾ ਸਹਾਇਤਾ ਛੱਡਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

www.viaorg.uk/services/redbridge-r3

ਕਾਲ ਕਰੋ: 0300 303 4612

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਕਵਿੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ

ਸੀ਼ਸ਼ਾ, ਬੀੜੀ, ਪਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ ਜਾਂ ਚਬਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਕਿਲਪ ਇਹ ਹੈ ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦਓਿ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਆਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਤਰਆਿਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਤਿੇ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀ਼ਸ਼ਾ ਜਾਂ ਬੀੜੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ

ਗਹਰਿਾ ਸਾਹ ਨਾ ਲਓ। ਜਨਿਾ ਵਧੇਰੇ ਧੂੰਆ ਫੇਫੜਆਿਂ ਵਚਿੱ ਰੱਖੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਚਿੱ ਜ਼ਆਿਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਰਸਾਇਣ ਜ਼ਜਬ ਹੋਣਗੇ।

ਪੀਣ ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਨਿਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ।

ਨਲੀ ਕਸਿੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਫੈਲੇ।

ਸੀ਼ਸ਼ੇ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਦਾ ਧੂੰਆ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਬੈਠ ਕੇ ਪੀਓ ਜਾਂ ਖੜਿਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ਚਬਾਉਂਦੇ ਹੋ

ਪਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ਵਚਿ ਤਮਾਕੂ ਨਾ ਮਲਿਾਓ।

ਪਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ਚਬਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਲੀ ਕਰੋ। ਦਨਿ ਵਚਿ ਦੋ ਵਾਰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕ ਿਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਣਿ।

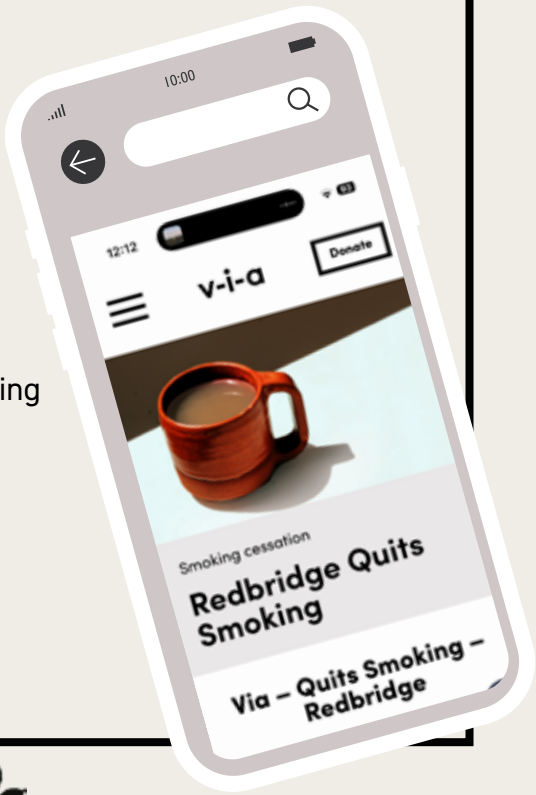
ਲਗਾਤਾਰ ਚਬਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਦਾਗ਼, ਜਲਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟੇ।

ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਖਿਾਓ। ਮੂੰਹ ਵਚਿ ਜੇਕਰ ਚਟਿੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਦਖਿਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਕਉਿਂਕ ਿਇਹ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕਸਿੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸੁਰੂਆਤੀ ਨਸਿ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

v-i-a

We can support you to stop using shisha, paan, betel or bidis

Redbridge Quits Smoking is a specialist service that supports anyone who is dependent on nicotine and any form of tobacco that can be addictive and harmful, including shisha, paan, betel, and bidis.



Call: 0300 303 2715
Text: BREATHE to 82228
Email: rqs@viaorg.uk
Web viaorg.uk/services/redbridge-quits-smoking

v-i-a

London Borough of Redbridge