

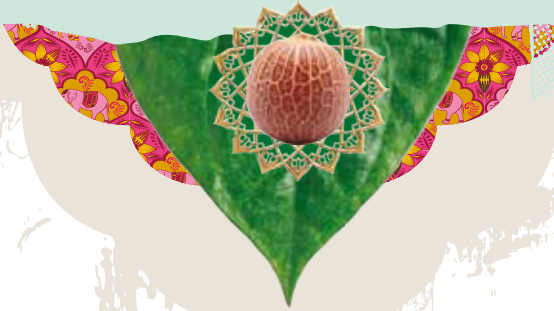
v-i-a

REDBRIDGE
QUITS SMOKING



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

آڙو | پڻاڻي | گوجراتي | اڙو | اڙو



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

شيشه، 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 ਪ੍ਰਸਤਿਤਾ 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 ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ਼ ਕਿਊਇਟਸ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।

14

शिशु, पान, सुपारी, बीड़ी

आ सलाह पुस्तक तमारा माटे छे जो तमे शिशु अथवा बीड़ी पीता छे, अथवा पान अथवा सुपारी खभावता छे।

आमां, अमे स्पष्ट रीते समझायुं छे ते शिशु, बीड़ी, पान अने सुपारी शुं छे; तमारा स्वास्थ्य माटेना जोखमो अने तेने ओछा करवाना रीतो; अने अमारी रेडब्रिज क्विट्स सेवा द्वारा छोड़ी देवा माटे मदद मेणवानी रीत।

20

الشيشة، البان، جوز الفوفل، البيدي

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

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

26

A decorative horizontal border with a repeating orange floral and leaf pattern on a light beige background. In the center of this border is a white rectangular box with a black border.

ਪੰਜਾਬੀ

ਸ਼ੀਸ਼ਾ

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

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤਮਾਕੂ ਵੱਚਿ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਮਠਿਆ ਪਦਾਰਥ ਮਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਵਿੱ ਗੜ੍ਹ, 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 ਖਚਿਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧੂੰਆਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬੋਲ ਵਚਿੱ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਨਿਨਾਂ ਤਮਾਕੂ ਵਾਲਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਿਤ ਲਈ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪਾਈਪ ਨਾਲ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਸਹਿਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਵਅਿਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਆਂ – ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ – ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕਉਂਕਿ ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਸਹਿਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਬੀੜੀ

ਤੁਸੀਂ ਬੀੜੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ‘ਬੀਡੀ’ ਜਾਂ ‘ਬਰੀ’ ਵੀ ਲਖਿਆ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਤਲੀ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਸਗਿਰਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਸਿ ਵੱਚਿ ਕੱਚਾ ਕਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਮਾਕੂ ਸੁੱਕੇ ਤੇਂਦੂ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਪੱਤੇ ਵੱਚਿ ਲਪੇਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਗਿਰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵੱਚਿ ਬੀੜੀ ਦਾ ਤਮਾਕੂ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵੱਚਿ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀੜੀ ਦਾ ਤਮਾਕੂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਧੁੰਨ ਨਾਲ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਤੰਗ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਨਿ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਵੱਚਿ ਫਲਟਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਹਿਤ ਲਈ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਬੀੜੀ ਵੱਚਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਮਾਕੂ ਕੈਂਸਰ, ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਮ ਸਗਿਰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਬੀੜੀ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਵਿੰ ਸੀ.ਓ.ਪੀ. ਡੀ. ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਿਸ।

ਬੀੜੀ ਵੱਚਿ ਸਗਿਰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੀੜੀ ਵੱਚਿ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਸਗਿਰਟ ਵੱਚਿ 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 ਲਾਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਿਆਰਸ਼ੁਦਾ ਰੂਪ ਵੱਖ, 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 ਕਈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਈ ਸੁਪਾਰੀ (ਅਰੇਕਾ ਨਟ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੂਨਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਲਿਆ ਕੇ ਪਾਨ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਟਕੇ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਮਾਕੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਸਹਿਤ ਲਈ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

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

ਭਾਵੇਂ ਤਮਾਕੂ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਧਐਨ ਦਖਿਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਪਾਰੀ (ਅਰੇਕਾ ਨਟ) ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰੀ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚਮਕ (ਐਨਾਮਲ) ਨੂੰ ਘਸਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੰਦ ਤੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਛਾਲੇ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਪੈਂਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਪਾਰੀ (ਅਰੇਕਾ ਨਟ) ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਗਿਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਸੂਗਰ, ਬਾਂਝਪਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੁਪਾਰੀ (ਅਰੇਕਾ ਨਟ)

ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੀਟਲ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਰੇਕਾ ਨਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਨ ਜਾਂ ਬੀਟਲ ਕੁਇਡ ਦੇ ਮਸ਼ਿਰਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰਸੁਦਾ ਰੂਪ ਜਵਿੰ ਗੁਟਕਾ ਅਤੇ ਸੁਪਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਇਸਨੂੰ ਪਾਨ ਜਾਂ ਬੀਟਲ ਕੁਇਡ ਦੇ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਬਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਅਰੇਕੋਲੀਨ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਕਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਰੇਕੋਲੀਨ ਇੱਕ ਮਨ-ਮਾਨਸਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲਾ ਰਸਾਇਣ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਉਤੋਜਕ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਹੋਸ਼ਿਆਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਬਮਿਾਰ, ਚੱਕਰਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਹਿ ਭਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਸਾਸ ਵੀ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਤ ਲਈ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਅਧਐਨ ਦਖਿਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਪਾਰੀ (ਅਰੇਕਾ ਨਟ) ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਗਿਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਬਾਝਪਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਰੀ ਪਾਨ ਜਾਂ ਬੀਟਲ ਕੁਇਡ ਦੀ ਉਸ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਹਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਵਿੰ ਗੁਟਕਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੈਂਸਰ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ), ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਅਤੇ ਫਾਲਜ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਪਾਰੀ ਦਾ ਨਯਿਮਤਿ ਚੱਬਣਾ ਆਦਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਾਂਘ ਪੈਂਦਾ 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-ਭਰੇ ਦਾਗ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ।



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

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

ਕਉਂਕਿ ਬੀਟਲ ਇੱਕ ਉਤੋਜਕ 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 ਕਵਿੱ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ

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

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀਸਾ ਜਾਂ ਬੀੜੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ

ਗਹਰਾ ਸਾਹ ਨਾ ਲਓ। ਜਨਿਾ ਵਧੇਰੇ ਧੂੰਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵੱਲ ਰੱਖੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਰਸਾਇਣ ਜ਼ਜਬ ਹੋਣਗੇ।

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

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

ਸੀਸੇ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਬੈਠ ਕੇ ਪੀਓ ਜਾਂ ਖੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ਚਬਾਉਂਦੇ ਹੋ

ਪਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ਵੱਲ ਤਮਾਕੂ ਨਾ ਮਲਿਓ।

ਪਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ਚਬਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਲੀ ਕਰੋ। ਦਨਿ ਵੱਲ ਦੋ ਵਾਰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮਸਜ਼ੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਣ।

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

ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਖਿਓ। ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਜੇਕਰ ਚਟਿ ਜਾਂ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਦਖਿਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਸਿਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



v-i-a

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

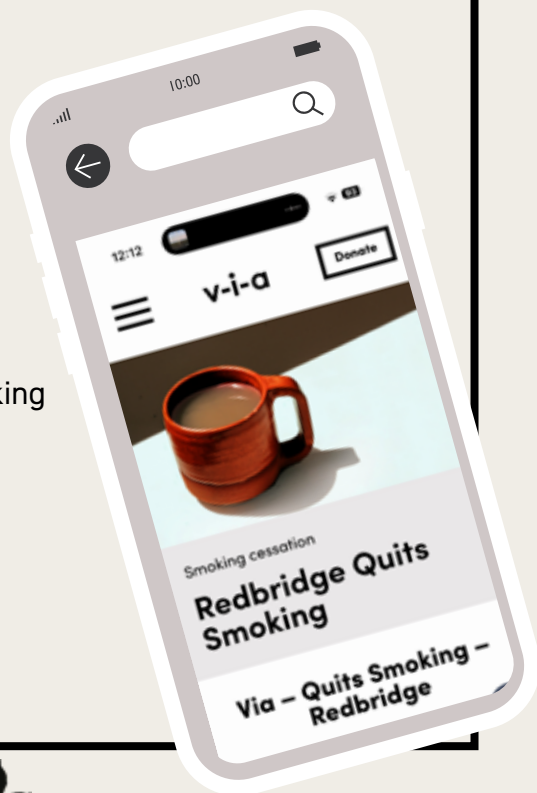
Redbridge Quits Smoking is a specialist service that supports anyone who is dependent on nicotine and any form of tobacco that can be addictive and harmful, including shisha, paan, betel, and bidis.

Call: 0300 303 2715

Text: BREATHE to 82228

Email: rqs@viaorg.uk

Web [viaorg.uk/services
/redbridge-quits-smoking](http://viaorg.uk/services/redbridge-quits-smoking)



v-i-a

London Borough of
Redbridge

