

പുകയില ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പക്ഷം, താഴെപ്പറയുന്ന രീതിയിലുള്ള സാഹചര്യങ്ങളും തീർത്ഥാടകങ്ങളും രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹത്തെവിധേയമാക്കി നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം നയിക്കുക.

- ✦ കുറഞ്ഞ കലോറിയുള്ള ആഹാര പാൻഡങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ ഉൽക്കണ്ഠയോടുകൂടി, ഉപയോഗിക്കുക, പഴങ്ങൾ
- ✦ പുകയില ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരണ തരുന്ന സമയത്ത് കുറുവാട്ടു എലും, മുട്ടിലും എത്തിച്ചെന്ന് ചവയ്ക്കുക.
- ✦ ദണ്ഡത്തിന്റെ ഇടവകകൾ നിർമ്മിക്കുകയോ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത എലുകളോടുകൂടി സമയം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ✦ ദണ്ഡങ്ങൾ പുകയിലിക്കാൻ തോന്നുന്നപക്ഷം, എലട്ക, പൊട്ടാഷിനം, കറുവാട്ടു എന്നിവ ചവയ്ക്കുകയോ, കാടി, തെൻ ചേരൻ ചായ എന്നിവ കുടിച്ചെടുക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ✦ പുകയിലിക്കാൻ പ്രേരണ തരുന്ന സമയത്ത് ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, താളമുട്ടെടിച്ചെടുക്കുക, താളമുട്ടെടിച്ചെടുക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ✦ ശരീരത്തിൽ വായു ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് സാവധാനം ഉള്ളിപ്പിക്കുന്നതിന് പുകയില ഉപയോഗത്തിന് എതിരെ യുള്ള ഒരു നല്ല വ്യായാമം ആണ്.

പുകയില ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമായ മാനസികാരോഗ്യം രൂപപ്പെടുത്താൻ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

- ✦ നിരന്തരം : പുകയിലക്കൊണ്ട് കടുത്ത നിരന്തരം രൂപപ്പെടുത്തുകയും പുകയിലക്കൊണ്ട് നിരന്തരം പ്രതിരോധം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.
- ✦ പുകയില ഉപയോഗം കുടാതെ തന്നെ മാനസിക സൗഹൃദങ്ങൾ തരണം ചെയ്തെടുക്കുന്ന നിർമ്മാണങ്ങളോടുകൂടി ആഹ്ലാദിക്കുകയും അതരം നിർമ്മാണങ്ങൾ പുകയിലക്കൊണ്ട് ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യുക.
- ✦ പ്രാണാധാരം, അവസാനം, മുട്ടെടിച്ചെടുക്കുന്ന ശീലത്തെ ആവശ്യമായിരിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളും ജീവിത രീതികളും സ്വയംതയ്ക്കുകയും, നിരന്തരം മറ്റു കാര്യങ്ങൾ എത്തിച്ചെടുക്കുന്നതിന് എടുത്തു ശീലത്തെ സ്വീകരിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുക.
- ✦ മാൻ നിർമ്മാണങ്ങൾ നടത്തുന്ന വ്യക്തിമാർ എന്ന് സ്വയം ഉറപ്പു വരുത്തുകയും പഴങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിന് പ്രതിരോധം വരുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- ✦ വിദ്യാഭ്യാസം, സാമൂഹിക മാനസികമായി മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ✦ പൊതുവായ പുകയില ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുന്ന വിധിയിൽ, പലപ്പോഴും, പ്രോത്സാഹനം എത്തിച്ചെടുക്കുന്ന പ്രതിരോധങ്ങളും നിരന്തരം അതിരുകളും ചെയ്യുക. പുകയിലക്കൊണ്ടുള്ള പ്രതിരോധങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുക.



ജില്ലാ പുകയില വിമോചന ക്ലിനിക്കുകൾ

തിരുവനന്തപുരം - 0781 244470, കൊല്ലം - 0474 274895, പത്തനംതിട്ട - 0468 231080
 ആലപ്പുഴ - 0477 225286, കോട്ടയം - 0481 230365, ഇടുക്കി - 0482 233157,
 എറണാകുളം - 0484 225491, തൃശ്ശൂർ - 0487 242886, പാലക്കാട് - 0491 2529545
 മലപ്പുറം - 0483 2761064, കോഴിക്കോട് - 0495 2740951, വയനാട് - 0493 2544149,
 കണ്ണൂർ - 0497 2733491, കന്യാകുമാർ - 0499 4222480,
 റീജണൽ കാൻസർ സെന്റർ, തിരുവനന്തപുരം - 0471 2522299
 മലപ്പുറം കാൻസർ സെന്റർ - 0490 2355881, 2355880

കേരളാ വോളന്റീറി ഹെൽത്ത് സർവ്വീസസ്
 മുളൻകുഴി, കളക്ട്രേറ്റ് പി.ഒ., കോട്ടയം
 ഫോൺ: 0481 2572781, 2573875
 Email: keralavhs@yahoo.co.in
 Website: www.keralavhs.com, smokefreeserala.com



പുകയില ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കാൻ എന്തിന്? എങ്ങനെ?

പുകയില ഉപയോഗം 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ഏറ്റവും നീക്കം ചെയ്യാനുള്ളതായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു

അനേക ലക്ഷം ആളുകളുടെ ജീവനും മരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം നമ്മുടെ ആയുർ കൈയ്ക്കും 10 മുതൽ 40 വർഷം വരെ കുറയ്ക്കുന്നു. തർബന്ദം തിരുവിതാംകൂറിലും ബാധിക്കുന്ന പുകയിലയുടെ - വിട്ടുമാറാത്ത ചുറ്റും, ആയിരം നൂറ്റാണ്ടായി, ജനങ്ങൾ, ചോരൻമാരെയും, ചെലവിടാത്ത, വയറുവെട്ടുന്ന മുതലായവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. കുടാതെ പുകയില സൗകര്യം എന്തിനെന്നും, പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നതോ ആയ കുട്ടികൾ, മറ്റു കുട്ടികളെ അപകടപ്പെടുത്തുന്നവയുമായും, ശ്രദ്ധയിൽ, ഉണർപ്പിൽ, പ്രസരിക്കിൽ, പ്രതികരണശേഷിയിൽ, പഠനശീലത്തിൽ കുറവുള്ളവരും ആയിരിക്കും. കുറിയ്ക്കൽ, പുഴുതടയ്ക്കൽ, മൃതശരണം എന്നിവ പിടിക്കാനുള്ള സാധ്യത ഈ കുട്ടികളിൽ വളരെ കുറവാണ്.

പുകയിലക്കൊടുക്കുന്ന പുകയിലയുടെ, സാമ്പത്തികശേഷി, പൊതുവായുള്ള നിന്നും സ്ഥിരമായി പുകയില പുക എൽക്കേഴിംഗിന്റേതാണ്. പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കും പൊതുവായുള്ള പുകയില ഉപയോഗത്തിൽ പിടിക്കുന്നവനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്. പുകയില നടന്ന വാഹനങ്ങൾ, ചോലിയുകൾ, പൊതു മുറികൾ, നിർമ്മാണ മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാൻ വരുന്ന പുകയിലക്കൊടുക്കുന്ന പുകയിലയുടെ ദുഷ്ടഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരും.

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള 175 രാജ്യങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തമായ അനുബന്ധം ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ അനുമതിയിൽ പഠന നിർമ്മാണങ്ങളോടുകൂടി അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഒരു രാഷ്ട്രങ്ങളും, പുകയിലയും, പുകയില ഉപയോഗവും നിയന്ത്രിക്കാനും ഇല്ലാതാക്കാനും ഉള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചുവരികയാണ്.

പുകയില ഉപയോഗം!!!!
അത് നിങ്ങളെ കൊല്ലും മുൻപേ.....
2200 Indians stop Smoking every day by dying

ഒരു വ്യക്തി പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുന്നത് ആ വ്യക്തിയുടെയും അവന്റെ കുടുംബത്തിന്റെയും, അവൻ വസിക്കുന്ന സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യ ശേഷിക്ക് നല്ലതാണ്. പുകയിലയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആസെൻ ഉള്ളടക്കത്തിന് എന്തെങ്കിലും വികസനത്തിന്റെ ഉപയോഗം വ്യക്തികളെ ഇതിന്റെ അടിമകളാക്കുന്നു.

എന്താൽ ഇല്ലാതെയാക്കിയോ തീർക്കാനാവാത്ത നടപടികളോടുകൂടി, അനുമതിയിലുള്ള ഉപയോഗം, സാമ്പത്തികശേഷി - കുടുംബങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പിന്തുണയും, പുകയിലയുടെ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും നിരന്തരം രൂപപ്പെടുത്തുന്ന ആസെൻ ഉള്ളടക്കത്തിൽ പുകയില ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങളെ പ്രാപിക്കാക്കുന്നു.

പുകയില ഉപയോഗം നിർത്തുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങൾ



2 ദണ്ഡിക്കുന്നികൾ

ശേഷിയിൽ നിന്നും നിലകൊള്ളിച്ച് പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നു.

24 ദണ്ഡിക്കുന്നികൾ

ദാഹം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു. പ്രാണ ശക്തി കൂടുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു.

19 മാസത്തിനകം

കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു.

5 വർഷത്തിനകം

പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു.

15 വർഷത്തിനകം

പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.



20 മിനിറ്റുനേരങ്ങൾ

രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.

12 ദണ്ഡിക്കുന്നികൾ

രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.

23 ആഴ്ചയ്ക്കകം

രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.

1 വർഷത്തിനകം

പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു.

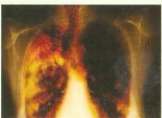
10 വർഷത്തിനകം

പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു.



നിങ്ങൾക്ക് പുകയില കഴിച്ച് അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനും, മറ്റുള്ളവരെ പുകയില ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നും പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നതിനും താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കുന്നത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

കൊണ്ട് പൊർവ്വം, പ്രീമിയം സിഗറേറ്റുകളും വെർട്ടിക്കൽ ഫിലിറ്റുകളും, പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു.



- ✧ പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു.
- ✧ കൊണ്ട് പുകയില ഉപയോഗം നിർത്തി പാരമ്പര്യപരമായ വിഷമടികൾക്ക് തീരെ തടയാൻ കഴിയും. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു.

പുകയില ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

- പെട്ടെന്നുള്ള തീരുമാനത്തിലൂടെ ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുക: വളരെ നേരത്തെ ആലോചനകൾക്ക് ശേഷമാണെങ്കിലും നിർമ്മാണ തീരുമാനം വളരെ പെട്ടെന്ന് എടുക്കുകയും അതിൽ നിന്നൊഴിയാനും പദ്ധതികൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുക. ഒരു സിഗററ്റ് 10 ത്തെങ്കിലും പ്രാബല്യം പുകയില ഉപയോഗത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് പെട്ടെന്ന് തീരുമാനം തീരുമാനിക്കുന്നതിനും നിർമ്മാണ തീരുമാനം സ്വീകരിക്കാൻ സാധിക്കും.
- ക്രമേണ ഉള്ള അവസാനിപ്പിക്കൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപപാഠങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. പ്രാബല്യം ക്രമേണ കുറയ്ക്കുന്നത് വന്ന് പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു.
- കൃത്യമായ രൂപരേഖയോടും, തീരുമാനത്തോടും ഉള്ള അവസാനിപ്പിക്കൽ 4 ആഴ്ചകളിൽ കഴിയാൻ കഴിയും. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് സിഗററ്റ് നിർമ്മാണ തീരുമാനം തീരുമാനിക്കുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് സിഗററ്റ് നിർമ്മാണ തീരുമാനം തീരുമാനിക്കുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. പുനഃസ്ഥാനപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കാഘാതത്തിനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. പഴുപ്പ് മാറുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു.

