

* မိမိအိမ်ဝန်းကျင်၊ ကား၊ အလုပ်နေရာ စသည်တို့မှ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးလိပ်နှင့် ပက်သက်သော ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်း ထားပါ။



* မိမိ၏ဆရာဝန်နှင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ချိန်တွင် ရရှိနိုင်သော အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့များအကြောင်း မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။
 * နေ့စဉ် မိမိကိုယ်ကိုစိစစ်သော မှတ်တမ်းပြုလုပ်ပါ။

ယနေ့သည် နေ့ထူးနေ့မြတ် ဖြစ်သည်-ဆေးလိပ်စဖြတ်သည့်နေ့

* **မိမိကိုယ်ကို အလုပ်များနေအောင် အလုပ်ရှာ၍ လုပ်ပါ။**
 ဆေးလိပ်သောက်သူနည်းသော နေရာများသို့သွားပါ။ (အားကစားရုံ၊ စာကြည့်တိုက်၊ ဈေးရောင်းသော Mall များ၊ ပြတိုက်များ၊ ဘာသာရေး ဝတ်ပြုဆုတောင်းသောနေရာများ၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရသော စားသောက်ဆိုင်များ)။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားတက်တက်ကြွကြွနေပါ။ (လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ကိုယ်လက်အကြောပြေ အကြောလျှော့ Yoga သင်တန်းများတက်ခြင်း စသည်)

* **ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာများကို ရှောင်ရှားပါ။** မိမိကိုယ်ကိုအာရုံလွှဲထားပါ။ ကျန်းမာသည့် အစားအသောက်များစားပါ။ ခံတွင်းချဉ်မှုမဖြစ်စေရန် မကြာခဏ ခံတွင်းသန့်ရှင်းဆေးရည်ဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။ မိမိလုပ်နေကျအလုပ်များကို လွှဲလုပ်ပေးပါ။ (စားသောက်ပြီးချိန်တွင် ထိုင်မည့်အစား သွားတိုက်ပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လူစီရာနေရာများသို့သွားလျှင် ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သူများနှင့် မိတ်ဖွဲ့၍ စကားစမည်ပြောခြင်း စသည်။)

* **မိမိကိုယ်ကို ဆုချီးမြှင့်ပါ။** မိမိနှစ်သက်ရာ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့် အထိမ်းအမှတ်ဖြင့် ဝယ်ခြင်း၊ အားကစားတစ်ခုခု ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဝါသနာတစ်ခုခုစတင် ပျိုးထောင်ခြင်း စသည်။ အစားအလွန်အကျွံ မစားမိရန်သတိပြုပါ။

အားလုံးကောင်းမွန်လာစေရန် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည် - ကြိုးစားပါ။ သင်အောင်မြင်ပါမည်။

* **မိမိကိုယ်ကို လုံခြုံအောင်ကာကွယ်ပါ။** ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော လူများ၊ နေရာများ၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများ၊ ခံစားမှုများကို သတိထားရှောင်ရှားပါ။

* **တခါတရံ လွတ်သွားသည်များကြောင့် စိတ်ဓါတ်မကျပါနှင့်၊ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။** တခါတရံ မထိမ်းနိုင်ပဲ ၁ လိပ်၊ ၂ လိပ် သောက်မိခြင်းများကြောင့် အားမလျော့၊ စိတ်ဓါတ်မကျပါနှင့်။ အစီအစဉ်ပျက်သွားပြီဟု စိတ်ပျက်ပြီး တဗူးလုံးသောက်လိုက်ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရန်ကြိုးစားပါ။

* **စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ရှင်သန်ပါ။** ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းမှာ နေ့ချင်း ညချင်းနှင့်မဖြစ်နိုင်ပါ။ အချိန်ယူရမည့်၊ လေ့လာသင်ယူရမည့်ကာလ ဖြစ်ပါသည်။

* **ပိုမိုကျန်းမာသော ဘဝသစ်ကို အာရုံပြုပါ။** ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပါ။ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအသောက်များစားပါ။ မိမိဘဝကို ပိုမိုကျန်းမာအောင်ပြုပြင်ပါ။

ရှေ့ညတွင်ရရှိမည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို အမှတ်ရပါ။ - နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အဆုတ်ပွ/အဆုတ်ပျက်စီးခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ ကျောက်ကပ် ကင်ဆာ၊ သွေးကင်ဆာ၊ ပန်ကရိယကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာ၊ အသံအိမ်ကင်ဆာ၊ ပါးစပ်ကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ...)



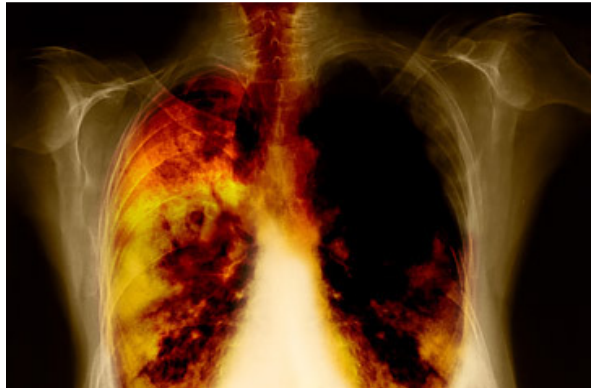
Source: Cleaning the Air (National Cancer Institute, Oct. 2008)
http://www.smokefree.gov/pubs/Clearing-The-Air_acc.pdf



909 E State Blvd., Fort Wayne, IN 46805.
 Ph: (260) 481 - 2700

လေထုကို သန့်စင်ခြင်း

A Small Guide to Quit Smoking



မိတ်ဆွေအတွက် ဂုဏ်ယူပါသည်။ မိတ်ဆွေသည် ဆေးလိပ်ဖြတ် ရေးအတွက် ပထမခြေလှမ်းကို စတင်ခဲ့ပါပြီ။ ဤစာတမ်းကို ဆေးလိပ် အောင်မြင်စွာဖြတ်ခဲ့သူများ၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီဖြင့် ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကြားတွေ့နိုင်သော အခက်အခဲများ အကြောင်းကို သိရှိနားလည်ထားခြင်းဖြင့် ဤသို့ ခက်ခဲသောကာလ များကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဤစာတမ်းတွင် အကြံပေးချက်များစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။ မိတ်ဆွေ အတွက် သင့်တော်အသုံးကျသော နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ် အသုံးချနိုင်ပါသည်။ မိတ်ဆွေအလျင်က ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကြိုးစား ခဲ့ဖူးလျှင်လည်း ပြန်လည်ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။ လက်တွေ့တွင် ဆေးလိပ်စွဲသူ အတော်များများမှာ လုံးဝပြတ်အောင် ဖြတ်၍မရမီ အကြိမ်များစွာ ကြိုးစားခဲ့ကြဖူးပါသည်။

ဆေးလိပ်မဖြတ်မီ

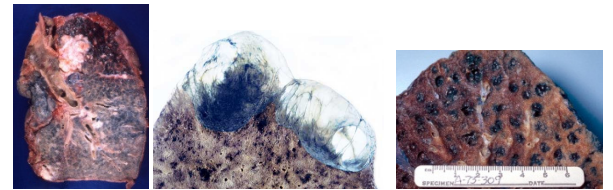
☆ **ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် မလွယ်ကူပါ။** ဆေးလိပ်ပြတ်သွားသူ အတော်များများက ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် အခက်ခဲဆုံး လုပ်ရပ် ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုဝန်ခံကြပါသည်။ ဆေးလိပ်စွဲခြင်းမှာ ဆေးရွက် ကြိုးတွင်ပါဝင်သော "နီကိုတင်း" ဓါတ်ကို စွဲခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းဓါတ် သည် စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေပြီး ကျေနပ်နေသောခံစားမှုများကို ရရှိ စေပါသည်။ ထို့အပြင် မိတ်ဆွေကို နိုးကြားစေပြီး အာရုံစိုက်မှုရှိ စေပါသည်။ သို့သော်လည်း ဆေးလိပ်သောက်မှုများလာလေလေ ဤသို့သော ကောင်းမွန်သော ခံစားမှုမျိုး ရရှိရန် လိုအပ်သော "နီကိုတင်း" ဓါတ်က ပိုမိုများလာလေလေ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ များမကြာမီ မိတ်ဆွေသည် နီကိုတင်းဓါတ် ကင်းမဲ့နေပါက ပုံမှန် မဟုတ်ဟုခံစားလာရပါမည်။ ထိုအချိန်သည် "နီကိုတင်း"ကို စွဲသော အချိန်ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် လွယ်ကူသော အလုပ်မဟုတ်ပါ။ အခက်အခဲ များကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ထက်သန်သော စိတ်ဓါတ်နှင့် ခိုင်မာသော စိတ်ခွန်အားတို့ လိုအပ်ပါသည်။ သန်းပေါင်းများစွာသောလူများသည် လည်း မိတ်ဆွေကဲ့သို့ ကြိုးစားနေကြကြောင်း အမှတ်ရပါ။

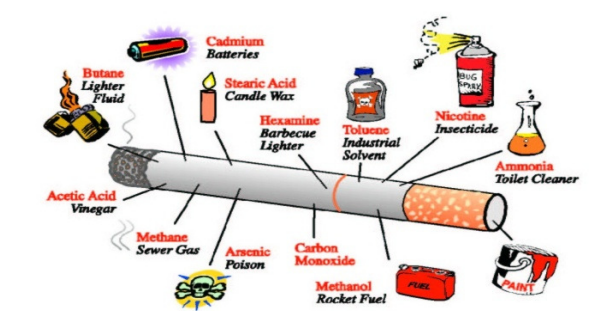
☆ **ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း။** မိမိကိုယ်တိုင် အဘယ့်ကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်သည်ဟူသော အကြောင်းရင်းကို ပြန်လည်စဉ်းစားပါ။ အချို့သော အချိန်များတွင် သင်သည်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် စိတ်မပါခြင်း မျိုး ခံစားကောင်းခံစားရပါလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် မိမိဆေးလိပ် ဖြတ်ချင်သော ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားပေးပါ။ ကျန်းမာရေး နှင့်ပတ်သက်သောအောက်ပါ အကြောင်းများကိုစဉ်းစားနိုင်ပါသည်။

- ❖ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဆေးလိပ်ဖြတ်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သိသာစွာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမည်။
- ❖ အားအင်ပိုမိုရှိလာပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုပိုရမည်။

- ❖ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာမည်။
- ❖ ပိုမိုဖြူဖွေးသော သွားများနှင့် ပိုမိုကျန်းမာသော သွားဖုံးများ ပိုင်ဆိုင်လာမည်။
- ❖ ချောင်းဆိုးခြင်း သက်သာလာပြီး အသက်ရှူရသည်မှာ ပိုမို ကောင်းမွန်လာမည်။
- ❖ ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ အဆုတ်ပွ/အဆုတ် ပျက်စီးခြင်း၊ နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ မျက်စိတိမ်ကွယ် ရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ခြေလျော့နည်းသွားမည်။
- ❖ မျိုးပွားအင်္ဂါနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ၊ ကလေးလမပြည့်မွေးမှု၊ ကလေးပေါင်မပြည့်မွေးမှုများတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့နည်းသွားမည်။
- ❖ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများကို ဆေးလိပ်ငွေ့ ရှူရှိုက်စေခြင်းမှ ကင်းလွတ်စေမည်။



စီးကရက်အငွေ့တွင် ဓါတ်ပေါင်းအမျိုးပေါင်း ၄၀၀၀ ကျော်ပါဝင်ပြီး အချို့မှာ သစ်သားအရောင်တင်ပေါ်လစ်၊ ပိုးသတ်ဆေး ဒီဇီတီ၊ ကြွက် သတ်ဆေး၊ လက်သည်းဖျက်ဆေး၊ အာစင်နစ် အဆိပ်ဓါတ်၊ ကတ္တရာ ချေးနှင့် မိလ္လာဓါတ်ငွေ့ စသည်တို့ပါဝင်သည်။]



ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အခြားအကြောင်းရင်းများဖြစ်နိုင်သော - မိမိကိုယ် ကို ဂုဏ်ယူမှု၊ မိမိမိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တို့က ဂုဏ်ယူမှု၊ မိမိ၏သားသမီးများ၊ အခြားလူများအတွက် နမူနာစံပြ ဖြစ်မှု၊ မိမိဘဝကို ကောင်းမွန်စွာ ဖွဲ့ပြင်ထိမ်းသိမ်းနိုင်မှု၊ အခြားနေရာများတွင် အသုံးပြုရန်ငွေကြေး ပိုလျှံလာခြင်း၊ စီးကရက် ဝယ်ရသည့်အချိန်၊ အပြင်ထွက်သောက်ရသည့်အချိန်၊ မီးလိုက်ရှာ ရသည့်အချိန်များ သက်သာသွားခြင်း။

အမှန်တကယ်အားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အကုန်အကျ အလွန်များပါသည်။ တနေ့လျှင် စီးကရက် ၂၅ ကျသောက်သော လူတယောက်သည် စီးကရက်မသောက်ပဲ ထိုငွေကို ပုံမှန်အတိုးနှုန်း ရသော လုပ်ငန်း၊ (သို့) ဘက်စာစုတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါက အနှစ် ၃၀ တွင် ငွေ ၁၈၀,၀၀၀ ဒေါ်လာ ပိုင်ဆိုင်ပြီးဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်တိုင်၏ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်သော အကြောင်းရင်းများကို ရေးချထားပါ။ ဤစာရင်းကို မိမိစီးကရက်ထားတတ်သည့်နေရာ၊ ပိုက်ဆံအိတ်၊ မီးဖိုချောင်၊ ကားထဲတွင် ထားရှိပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းစတင်ခြင်း

- **ဖြတ်မည့်ရက်ကိုသတ်မှတ်ပါ။**
- **မိမိ၏ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များကို ဆေးလိပ်ဖြတ်နေကြောင်း ပြောပြပါ။** ဆေးလိပ်သောက် တတ်သူများကို မိမိနားတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါရန် ပန်ကြားပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အချိန်တွင် ခံစားရသည့် စိတ်တိုမှုများ၊ အိပ် မပျော်မှုများသည် ၂ ပါတ်လောက်သာ ကြာတတ်ကြောင်း၊ မိသားစု/မိတ်ဆွေများကို နားလည်ပေးရန် ပန်ကြားပါ။
- **မိမိကြံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲများကို ကြိုတင်နားလည် သိရှိပြီး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။**

ရေကိုတွင်ကြံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများ - ပထမ ၃ လ အတွင်း ပိုမိုပြင်းထန်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ မအီမသာဖြစ်မှုများသည် မိမိ၏ ခန္ဓာ ကိုယ်က နီကိုတင်းဓါတ်မရှိပဲ ဆက်လက်ရှင်သန်နေအောင် ကြိုးစား နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရေရှည်တွင်ကြံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများ - ကိုယ်လက်မအီမသာ ဖြစ်မှုများ လျော့နည်းသွားသော်လည်း စိတ်ညစ်၊ စိတ်ရှုပ်သော အချိန်များတွင် ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ပြန်ပေါ်လာနိုင်သည်။ သောက်ချင်စိတ်ကိုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများကို သိရှိ၍ သတိထားခြင်းဖြင့် ထိုကာလများကို ဖြတ်သန်းနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထား နိုင်သည်။ မိမိအတွက် ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းအရာ၊ အချိန်များအကြောင်းကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ (ဥပမာ - မနက်အိပ်ရာထ၊ ကော်ဖီ/လက်ဖက်ရည်သောက်ချိန်၊ ဆေး လိပ်/စီးကရက်နံ့ရလျှင်၊ အခြားလူသောက်သည်ကိုမြင်လျှင်၊ အား လပ်ချိန် တွင်၊ ဖုန်းပြောလျှင်၊ အီးမေး/အင်တာနက်သုံးလျှင်၊ TVကြည့် လျှင်၊ ကားမောင်းလျှင်၊ ကားစီးလျှင်၊ အစာစားပြီးလျှင်၊ ကာမဆက်ဆံ ပြီးလျှင်၊ စိတ်ရှုပ်လာလျှင်၊ အထီးကျန်ဆန်လျှင်/စိတ်ဓါတ်ကျလာလျှင်၊ ပျင်းလျှင်၊ စိတ်မရည်နိုင်/ဒေါသထွက်လျှင် စသည်။)