बचत करने के लिए छोड़ें

धूम्रपान छोड़ने से आपका जीवन बच सकता है।
इससे आपके लिए पैसा भी बच सकता है।

NYC Health

धूम्रपान की लागत

न्यूयॉर्क शहर में सिगरेट के एक पैकेट की कीमत $11 से भी अधिक है। चाहे आप दिन में कुछ ही सिगरेट पीते हैं या आप हर रोज़ नहीं पीते हैं, तो भी आपका पैसा बढ़ता है।

अपने पैसे को धुएँ में उड़ता देखने के बजाय उसे उन चीजों पर खर्च करें, जिनकी आपको जरूरत है और जो आपको चाहिए।

देखें कि धूम्रपान छोड़ने पर आप कितनी बचत करेंगे।

यदि आप इतनी सिगरेट पीते हैं	बचत			
	1 दिन	1 सप्ताह	1 महीना	1 वर्ष
प्रतिदिन 1/2 पैकेट	**$5.50** लॉन्ड्री—से धुलाई	**$38** 1 सप्ताह तक दोपहर का भोजन	**$165** नया चश्मा	**$2,000** 6 महीने का राशन
प्रतिदिन 1 पैकेट	**$11** 1 सप्ताह तक कॉफी	**$77** भूमिगत रेल या बस में 14 बार आने-जाने की यात्रा	**$330** 37″ फ्लैट-स्क्रीन टीवी	**$4,000** 3 वर्ष तक सप्ताह में एक बार बाहर भोजन
प्रतिदिन 2 पैकेट	**$22** 20 गाने डाउनलोड	**$154** NYC पार्क्स रिक्रिएशन सेंटर की 1-वर्षीय सदस्यता	**$660** नया कंप्यूटर	**$8,000** CUNY में 1 वर्ष तक कॉलेज का खर्च

छोड़ने की आदत को महत्वपूर्ण बनाएं

पैसा बचाने और उसे समझदारी से खर्च करने के लिए सुझाव

पैसों का जार रखना शुरू करें। जिस दिन आप धूम्रपान नहीं करें, अपनी सिगरेट का पैसा उस जार में डाल दें।

जार में पैसा इकट्ठा हो जाने पर, उस पैसे को बैंक में जमा करा दें। आपकी बचत बढ़ती जाएगी।

उस पैसे से जो आप बचा रहे हैं...

- जश्न मनाएँ! एक सप्ताह, महीना या वर्ष तक धूम्रपान मुक्त रहने के लिए अपने आप को पुरस्कृत करें।
- स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता खरीद कर रखें। सिगरेट पीने के बजाय मेवे, गाजर या अंगूर खाने का प्रयास करें।
- संगीत सुनें या वह मूवी देखें जिसके बारे में हर कोई बात कर रहा है।
- जिम जाएँ या व्यायाम की कक्षा में भाग लें। शारीरिक रूप से सक्रिय रहना आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है और इससे धूम्रपान करने की इच्छा को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है।

धूम्रपान छोड़ने के साधन

- **अपने चिकित्सक से बात करें।**
- **न्यूयॉर्क सिटी डिपार्टमेंट ऑफ हैल्थ एंड मेंटल हाइजीन**
  - nyc.gov पर जाएँ और खोजें "NYC quits"
  - Facebook.com/nycquits पर जाएँ
- **न्यूयॉर्क सिटी में धूम्रपान मुक्ति कार्यक्रम**
  - nyc.gov पर जाएँ और खोजें "धूम्रपान मुक्ति कार्यक्रम" या 311 पर कॉल करें
- **NYC Quits**
  - **धूम्रपान छोड़ने और धूम्रपान मुक्त रहने में आपकी सहायता हेतु** मददगार पाठ्य संदेशों के लिए 877877 पर NYCQUITS निःशुल्क संदेश भेजें।

संदेश और डेटा दरें लागू हो सकती हैं। छोड़ने के लिए **STOP** संदेश भेजें, अधिक जानकारी के लिए HELP संदेश भेजें। उपयोग की शर्तों और गोपनीयता नीति के लिए, nyc.gov/health पर जाएँ।

- **न्यूयॉर्क स्टेट डिपार्टमेंट ऑफ हैल्थ**
  - धूम्रपान करने वालों की क्विटलाइन 1-866-NYQuits पर कॉल करें या nysmokefree.com पर जाएँ
- **न्यूयॉर्क राज्य चिकित्सा सहायता लाभ (New York State Medicaid Benefit)**

  यदि आप Medicaid या Medicaid प्रबंधित देखभाल में नामांकित हैं, तो आप धूम्रपान छोड़ने की दवाईयाँ 50¢ से $6.00 में प्राप्त कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें या 311 पर कॉल करें।

NYC Health

HPD2T25408 - 6.15 (Hindi)