সাশর্য় করতে তয্াগ করুন

ধুমপান তয্াগ করলে আপনি আপনার জীবনকে সুরকি্ষত রাখতে পারবেন। আর তা আপনার অথর্ও সাশর্য় করবে।

NYC Health

ধুমপানের দরুণ হওয়া খরচ

নিউ ইয়কর্ সিটিতে এক পয্াকেট সিগারেটের দাম $11 -এর থেকেও বেশি। আপনি পর্তিদিন খুব অল্প পরিমাণে ধুমপান করলে বা পর্তিদিন ধুমপান না করে মাঝে মধ্যে্ করলেও ধীরে ধীরে তা শরীরে জমা হতে থাকে।

ধুমপানের পিছনে নিজের অথর্ খরচ না করে, তা আপনার পর্য়োজনীয় ও পছন্দের জিনিসপতর্ কিনতে খরচ করুন।

আপনি ধুমপান তয্াগ করলে কত অথর্ সাশর্য় করতে পারবেন তা দেখুন।

আপনি এই পরিমাণ ধুমপান করলে	সাশর্য় হওয়া অথর্			
	1 দিন	1 সপ্তাহ	1 মাস	1 বছর
একদিনে 1/2 পয্াক	**$5.50** লন্ড্রির— ধোওয়া এবং শুকানো	**$38** 1 কাজের সপ্তাহের দুপুরের খাবার	**$165** এক জোড়া নতুন চশমা	**$2,000** 6 মাসের মুদিখানার জিনিসপতর্
একদিনে 1 পয্াক	**$11** 1 সপ্তাহের কফির খরচ	**$77** সাবওয়ে বা বাসে চড়ে যাতায়াত মিলে 14 টির্প	**$330** 37″ ফ্লয্াট স্করীন টিভি	**$4,000** 3 বছর ধরে বাইরে সাপ্তাহিক রাতের খাবার খাওয়ার খরচ
একদিনে 2 পয্াক	**$22** 20 টি গান ডাউনলোড	**$154** 1-বছরের NYC পাকর্ বিনোদন সেন্টারের সদসয্তা	**$660** নতুন কম্পিউটার	**$8,000** CUNY -এ 1 বছরের কলেজ খরচ

ধুমপানের অভয্াস তয্াগ করুন

অথর্ সাশর্য় এবং তার বিচক্ষণতার সঙ্গে খরচ করার ছোটখাট পরামশর্

একটি পাতের্ অথের্র সাশর্য় করতে শুরু করুন। পর্তিদিন আপনার ধুমপান না করার জনয্ যত অথর্ বেঁচে যাচ্ছে তা ওই পাতের্র মধেয্ জমা করতে থাকুন।

আর এইভাবে আপনার পাতের্ ভালো পরিমাণ অথর্ জমে যাওয়ার পরে তা বয্াঙ্কে রেখে দিন। এইভাবে আপনার আথির্ক সাশর্য় সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বাড়তে থাকবে।

আপনার সাশর্য় করা অথর্ দিয়ে আপনি...

- আনন্দে মেতে উঠতে পারেন! ধুমপান তয্াগ করে এক সপ্তাহ, এক মাস বা এক বছর থাকার জনয্ নিজেকে নিজে পুরস্কৃত করুন।
- সব্াস্থয্সম্মত জলখাবার রাখুন। ধুমপান করার পরিবতের্ বাদাম, গাজর বা আঙ্গুর অল্প অল্প করে নিয়ে খেতে থাকুন।
- গান শুনুন বা সবার মুখে মুখে ঘোরা কোনো সিনেমা দেখে নিন।
- শরীরচর্চার জনয্ বয্ায়ামাগারে যেতে শুরু করুন বা এই ধরনের কোনো ক্লাসে যোগ দিন। শরীরচর্চার মাধয্মে আপনি একদিকে যেমন শারীরিক ভাবে সুস্থ থাকতে পারবেন অনয্দিকে আবার ধুমপান করার কথা মাথায় আসবে না।

ধুমপানের অভয্াস তয্াগ করতে সহায়তা

- আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।
- নিউ ইয়কর্ সিটি ডিপাটর্মেন্ট অফ হেলথ এবং মেন্টাল হাইজিন
  - nyc.gov -এ যান এবং অনুসন্ধান করুন “NYC quits”
  - Facebook.com/nycquits -এ যান
- নিউ ইয়কর্ সিটিতে, ধুমপানের অভয্াস তয্াগ করার পের্াগর্াম
  - nyc.gov -এ যান এবং অনুসন্ধান করুন “ধুমপান তয্াগ করার পের্াগর্াম” বা 311 -এ কল করুন
- **NYC Quits**
  - নিজেকে ধুমপান থেকে দূরে রাখতে এবং সব্াস্থয্সম্মত জীবনযাপন করতে সহায়তা পেতে বিনামূলেয্র উপযোগী সব পাঠয্ বাতর্া পেতে NYCQUITS লিখে 877877 নমব্রে পাঠিয়ে দিন।

বাতর্া এবং ডেটা বাবদ পর্যোজয্ হারে খরচ দিতে হতে পারে। তয্াগ করতে STOP লিখে, আরো জানতে HELP লিখে পাঠান। nyc.gov/health ওয়েবসাইট থেকে বয্বহারের শতর্াদি এবং গোপনীয়তা নীতি দেখে নিন।

- নিউ ইয়কর্ স্টেট ডিপাটর্মেন্ট অফ হেলথ
  - ধুমপান তয্াগ করার সহায়তায় কল করুন 1-866-NYQuits বা nysmokefree.com দেখুন
- নিউ ইয়কর্ স্টেট মেডিকেড বেনিফিট
  আপনি মেডিকেড বা মেডিকেড মযা্নেজড কেয়ার -এ নাম লিখিয়ে থাকলে, আপনি 50¢ থেকে $6.00 -এর জনয্ ধুমপান তয্াগ করার ওষুধপতর্ পেতে পারবেন। আরো জানতে, আপনার হেলথ কেয়ার পের্াভাইডের সঙ্গে কথা বলুন বা 311 নমব্রে কল করুন।

NYC Health

HPD2T25407 - 6.15 (Bengali)