ধূমপানের অভ্যাস ত্যাগ করুন

এইভাবে আপনার আর্থিক সাশ্রয় বাড়তে থাকবে।

একটি পাত্রে অর্থের সাশ্রয় করতে শুরু করুন। প্রতিদিন আপনার ধূমপান না করার জন্য যত অর্থ বেঁচে যাচ্ছে তা ওই পাত্রের মধ্যে জমা করতে থাকুন। ধূমপান ত্যাগ করে এক সপ্তাহ, এক মাস বা এক বছর থাকার জন্য আপনার সাশ্রয় করা অর্থের মাধ্যমে নিজেকে নিজে পুরস্কৃত করুন।

সিগারেট খাওয়ার ইচ্ছার সঙ্গে মোকাবিলা করার জন্য পরামর্শ:

- **উদাস লাগছে?** একটি নতুন শখের কাজ আরম্ভ করুন বা ব্যায়াম করুন। শরীরচর্চার মাধ্যমে আপনি শারীরিক ভাবে সুস্থ থাকতে পারবেন এবং ধূমপানের ইচ্ছার সাথে মোকাবিলা করতে পারবেন।
- **খিদে পাচ্ছে?** স্বাস্থ্যকর স্ন্যাক খান বা অল্প জল পান করুন।
- **খাবার খেয়ে উঠেছেন?** খাবার পর সঙ্গে সঙ্গে দাঁত মাজুন। একটু হাঁটুন।
- **কাজ থেকে একটু বিরতি চাই?** শরীর প্রসারিত করুন। অল্প সময়ের জন্য হাঁটতে যান। একজন সহকর্মীর সঙ্গে কথা বলুন।
- **ঘাবড়ে যাচ্ছেন, চাপ অনুভব করছেন বা চিন্তিত?** একটি আরাম করার কৌশল ব্যবহার করুন বা দীর্ঘশ্বাস নিন। একজন বন্ধুকে কল করুন।
- **অন্যান্য ধূমপায়ী ব্যক্তিদের আশে-পাশে আছেন?** এমন জায়গায় যান যেখানে ধূমপানের অনুমতি নেই। বন্ধুদেরকে বলুন যে আপনি ধূমপান ত্যাগ করার প্রয়াস করছেন।
- **এখনও মোকাবিলা করতে অসুবিধা হচ্ছে?** একা সংগ্রাম করবেন না। 65173 নম্বরে "Well" লিখে টেক্সট করুন বা একজন গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শদাতার সঙ্গে বিনামূল্যে কথা বলার জন্য 888-692-9355 -এ কল করুন।

সম্পদ

আপনার ডাক্তারের সঙ্গে ওষুধ এবং পরামর্শের বিকল্পের ব্যাপারে কথা বলুন।
Medicaid সহ বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বীমা প্ল্যানে আপনাকে ধূমপান ত্যাগ করার উদ্দেশ্যে সাহায্য করার জন্য পরিষেবা কভার করা রয়েছে।

ধূমপান ত্যাগে সাহায্যকারী ঔষধ পে পেতে একটি বিনামূল্যের স্টার্টার কিট নিন বা একজন কুইট কোচের (ধূমপান ত্যাগ প্রশিক্ষক) সঙ্গে কথা বলুন।
nysmokefree.com-এ যান।
866-697-8487 বা 311-এ কল করুন।

অন্যান্য সংস্থার সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
nyc.gov -এ যান এবং **"NYC Quits"** (এনওয়াই কুইটস) খুঁজুন।

আজই
NYC HelpMeQuit
অ্যাপ ডাউনলোড করুন!

অ্যাপল গুগল প্লে স্টোর থেকে **NYC HelpMeQuit app** ডাউনলোড করুন।

nyc.gov -এ যান এবং স্থানীয় ধূমপান ত্যাগ করার কর্মসূচী খোঁজার জন্য **"Health Map"** (হেল্থ ম্যাপ) খুঁজুন।

facebook.com/nycquits-এ যান।

NYC Health

HPD2T25410 - 6.18 Bengali

সাশ্রয় করতে ত্যাগ করুন

আপনার অ্যাশট্রেতে কী আছে?

NYC Health

ধূমপানের দরুণ হওয়া খরচ

নিউ ইয়র্ক সিটিতে এক প্যাকেট সিগারেটের দাম $13-এর থেকেও বেশি। আপনি প্রতিদিন কয়েকটা সিগারেট খেলে বা প্রতিদিন ধূমপান না করলেও খরচ বাড়তে থাকে।

ধূমপানের পিছনে নিজের অর্থ খরচ না করে তা আপনার প্রয়োজনীয় ও পছন্দের জিনিসপত্র কিনতে খরচ করুন।

আপনার অ্যাশট্রেতে কী আছে?

আপনি ধূমপান ত্যাগ করলে কত অর্থ সাশ্রয় করতে পারবেন তা দেখুন।

		সাশ্রয় হওয়া অর্থ		
		এক সপ্তাহ	এক মাস	এক বছর
আপনি এই পরিমাণ ধূমপান করলে	এক সপ্তাহে একটি প্যাকেট	**$13** একটি নতুন বই	**$52** একটি কর্ম সপ্তাহ জন্য দুপুরের খাবার	**$676** প্রায় দু মাসের জন্য মুদি দোকানের পণ্যদ্রব্য
	এক দিনে অর্ধেক প্যাকেট	**$46** সিনেমা হলে দুজন একটি রাত্রি	**$195** সিটি বাইকের বার্ষিক সদস্যতা এবং একটি নতুন হেলমেট	**$2,373** এক বছরের জন্য পরিবারের সেল ফোন বিল
	এক দিনে একটি প্যাক	**$91** মিউজিয়ামের বার্ষিক সদস্যতা	**$390** সত্তরটি রাউন্ড-ট্রিপ সাবওয়ে রাইড	**$4,745** সারা বছরে সপ্তাহে এক দিনের জন্য বেবিসিটার
	এক দিনে দুটি প্যাক	**$182** ব্রডওয়ে শোয়ের জন্য দুটি টিকিট	**$780** দুটি রাউন্ড ট্রিপ, প্রতিবেশী দেশের বিমান যাত্রা	**$9,490** এক বছরের CUNY কলেজ টিউশন, বই, এবং একটি ল্যাপটপ