

তামাক-ত্যাগে লাভবান হোন

আপনার সঞ্চয় দিনে দিনে বাড়বে।

একটি টাকা রাখার পাত্র বানান। প্রতিদিন যখন আপনি ধূমপান করবেন না, আপনার সিগারেটের টাকা পাত্রে রাখুন। যে টাকা আপনি জমাবেন, তা দিয়ে নিজেকে এক সপ্তাহ, মাস বা বছর ধূমপান-মুক্ত থাকার জন্য পুরস্কার দিন!

ইচ্ছা জাগার কারণগুলো সামলানোর জন্য পরামর্শ:

- **একসাথে লাগছে?** একটা নতুন শখ, বা ব্যায়াম খুঁজে নিন। শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা আপনার স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ভাল এবং ধূমপানের ইচ্ছা প্রশমিত করতে পারে।
- **খিদে পেয়েছে?** একটি স্বাস্থ্যকর হালকা খাবার খান, বা একটু পানি পান করুন।
- **খাওয়া শেষ করেছেন?** খাওয়ার পরেই আপনার দাঁত মাজুন। হেঁটে আসুন।
- **কাজের মধ্যে বিরতি দরকার?** হাত-পা ছড়িয়ে নিন। দ্রুত একটু হেঁটে আসুন। সহকর্মীর সাথে কথা বলুন।
- **নার্ভাস, উদ্বিগ্ন বা চিন্তিত বোধ হচ্ছে?** গভীর শ্বাসের মতো শিথিলকরণ কৌশলগুলি করার চেষ্টা করুন। কোনো বন্ধুকে ফোন করুন।
- **এরপরও সামলাতে সমস্যা হচ্ছে?** একাকী কষ্ট করবেন না। 24/7 বিনামূল্যে, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য কাউন্সেলিংয়ের জন্য "WELL" লিখে 65173 নম্বরে টেক্সট করুন বা কল করুন 888-692-9355 নম্বরে।
- **অন্যান্য ধূমপায়ীদের সাথে আছেন?** এমন কোথাও যান যেখানে ধূমপানের অনুমতি নেই। বন্ধুদের বলুন যে আপনি ছেড়ে দেওয়ার চেষ্টা করছেন।

সংস্থানসমূহ

ওষুধ এবং কাউন্সেলিং বিকল্পসমূহ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

Medicaid সহ বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বীমার পরিকল্পনা ছাড়ার জন্য পরিষেবাসমূহ আওতাভুক্ত করে।

একটি ধূমপান-ত্যাগ ওষুধের স্টার্টার কিট বিনামূল্যে পান বা একজন কুইট কোচের সাথে কথা বলুন।

nysmokefree.com ভিজিট করুন। 866-697-8487 নম্বরে ফোন করুন। যদি আপনার পছন্দের ভাষা হয় চাইনিজ (800-838-8917), কোরিয়ান (800-556-5564) বা ভিয়েতনামিজ (800-778-8440), তাহলে কল করুন বা **asiansmokersquitline.org** ভিজিট করুন।

অন্যান্য সংস্থানসমূহের সাথে যুক্ত হোন।

nyc.gov/nycquits ভিজিট করুন, বা এই QR কোডটি স্ক্যান করুন।



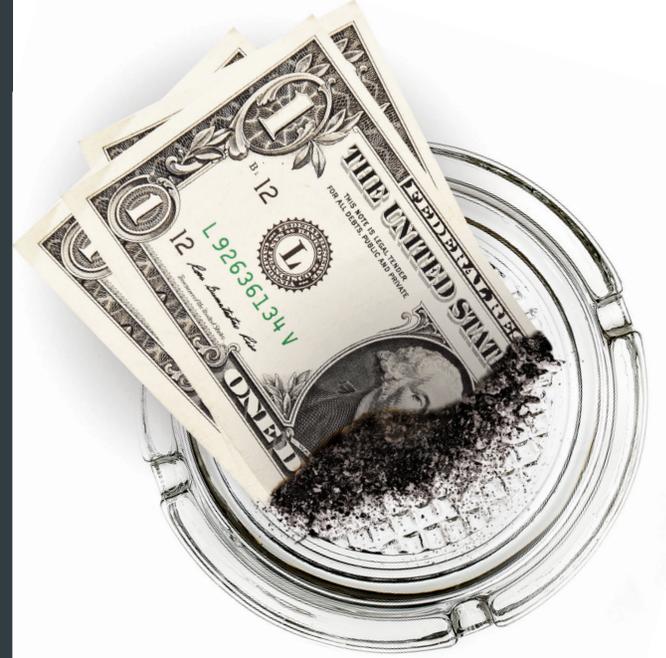
ছাড়তে প্রস্তুত নন?

আপনার লক্ষ্যসমূহ যাই হোক না কেন, যখন আপনি চাইবেন তখন আপনাকে কমাতে বা ধূমপান এড়াতে সাহায্য করার জন্য চিকিৎসার উপায়সমূহ উপলব্ধ রয়েছে। আরো জানার জন্য **nyc.gov/health** ভিজিট করুন এবং **"coping with nicotine withdrawal"** (নিকোটিন ত্যাগ-সংক্রান্ত সমস্যা মোকাবেলা) লিখে অনুসন্ধান করুন।

টাকা নিয়ে চিন্তিত?

NYC অর্থনৈতিক ক্ষমতায়ন কেন্দ্রসমূহ (Financial Empowerment Centers) ফোনে বা সরাসরি ওয়ান-অন-ওয়ান পেশাদার অর্থনৈতিক পরামর্শ দিয়ে থাকে। আজই একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে **nyc.gov/talkmoney** ভিজিট করুন বা **311** নম্বরে কল করুন।

**সঞ্চয়ের জন্য
ধূমপান ত্যাগ করুন
আপনার চাইদানীতে কী রয়েছে?**



ধূমপানের খরচ

নিউ ইয়র্ক সিটিতে এক প্যাকেট সিগারেটের দাম \$13 এরও বেশি। এমনকি আপনি যদি প্রতিদিন ধূমপান না করেন বা প্রতিদিন কয়েকটি মাত্র সিগারেট খান, তবুও এই খরচ জমতে থাকে।

আপনার টাকা ধোঁয়া হয়ে উড়ে যেতে দেখার বদলে, এমন কিছুতে খরচ করুন যা আপনার দরকার এবং আপনি চান।

আপনার সিগারেটের টাকা আপনি কিসে খরচ করতে পারেন?

- _____
- _____

	বাঁচানো অর্থের পরিমাণ		
	এক সপ্তাহ	এক মাস	এক বছর
প্রতি সপ্তাহে এক প্যাকেট	\$13 একটা নতুন বই 	\$52 সপ্তাহে তিন বার বাইরে লাঞ্চ করা 	\$676 দুইজন মানুষের জন্য এক মাসের বাজার 
দিনে আধা প্যাকেট	\$46 দুইজন মানুষের জন্য রাতের সিনেমা দেখা 	\$195 একটি বার্ষিক বাইক শেয়ার মেন্সারশিপ এবং একটি নতুন হেলমেট 	\$2,373 একটি পরিবারের এক বছরের সেল ফোন খরচ 
প্রতি দিন এক প্যাকেট	\$91 চিড়িয়াখানায় একটি পারিবারিক ভ্রমণ 	\$390 সত্তরটি রাউন্ড-ট্রিপ সাবওয়ে ভ্রমণ 	\$4,745 এক বছরের জন্য প্রতি সপ্তাহে একবার একজন বেবিসিটার 
দিনে দুই প্যাকেট	\$182 একটি ব্রডওয়ে শোর দুটি টিকেট 	\$780 একটি দীর্ঘ উইকেন্ড ভ্রমণ, ফ্লাইট এবং হোটেল 	\$9,490 CUNY কলেজের এক বছরের খরচ, বইপত্র এবং একটি ল্যাপটপ 

আপনি যদি এতখানি ধূমপান করেন

