



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# परम्परागत चुरोट र इलेक्ट्रोनिक (विद्युतीय) चुरोट



हडकडमा हालै "टोब्याको एन्डगेम" एक नारा बनेको छ । चुरोट माथिको कर र विद्युतीय चुरोटलाई नियन्त्रण गर्ने कानुनसँगै सुर्तीजन्य पदार्थको अन्त्य गर्ने लक्ष्य निकट भविष्यमा हासिल गर्न सकिन्छ । धुम्रपान गर्नेहरूका लागि चुरोटको लतबाट छुटकारा पाउन र धुम्रपान छोड्नका लागि पूर्णरूपले धुम्रपानमा लगाएको प्रतिबन्ध उत्कृष्ट अवसर हुनेछ, साथै यसबाट उनीहरूले एकै समयमा लाभ उठाउन सक्छन् ।

## परम्परागत चुरोट र इलेक्ट्रोनिक चुरोट



**चुरोटले निकोटिन, टार र कार्बन मोनोअक्साइड निकाल्न सक्छ ।**

जब धुम्रपान गर्नेहरूले धुवाँ प्रज्वलित गर्छन् र सुर्तिसँगै सास फेर्छन्, फोक्सोले निकोटिन सोस्छ र चाँडै मस्तिष्कमा पुर्याउँछ । यसले डोपामाइनको स्रावलाई उत्तेजित गर्छ, आराम र उत्साह प्रदान गर्दछ ।

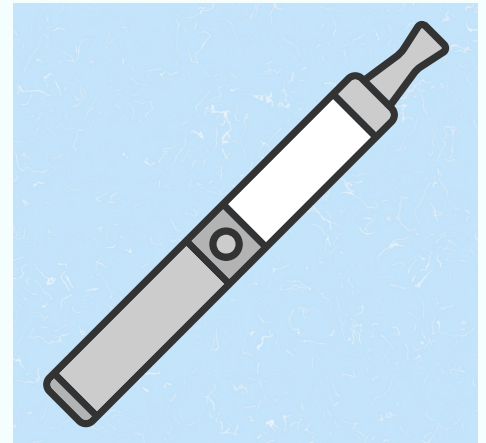


यदि धुम्रपानको संख्या घटाइयो भने, मस्तिष्कले डोपामाइन उत्पादनमा कमी ल्याउनेछ, जसले असहज अनुभूति दिनेछ र थप चुरोटको लालसा जगाउछ । धुम्रपानबाट प्राप्त सन्तुष्टि अन्तमा लतमा परिणत हुन्छ ।

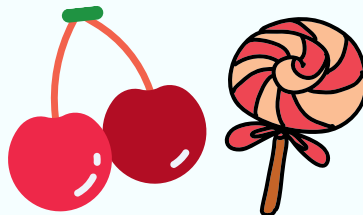
**इलेक्ट्रोनिक चुरोटले कन्टेनर भित्र ई-तरल पदार्थ वाष्पीकरण गर्न विद्युतीय शक्ति प्रयोग गरेर धुम्रपानको व्यवहारको नक्कल गर्दछ ।**



ई-लिक्विड (विद्युतीय तरल पदार्थ) प्रोपाइलिन ग्लाइकोल, ग्लिसरीन, स्वादहरू र एडीटिवहरूको एक रासायनिक मिश्रण हो । केही ई-लिक्विडहरू निकोटिन जस्ता परम्परागत चुरोटको पदार्थहरू बाट पनि बनेका हुन्छन् ।



फ्लेवोरिंगले सामान्यतया अप्रिय गन्धहरू कम गर्न विभिन्न सुगन्ध प्रदान गर्दछ ।



# परम्परागत चुरोट वा इलेक्ट्रोनिक चुरोट जुनै चुरोटको धुम्रपान गरे पनि बेफाइदाहरू उस्तै छन् !

दुवै चुरोटले फर्स्ट ह्यान्ड, सेकेन्ड ह्यान्ड र थर्ड ह्यान्ड धुवाँ छोड्न सक्छ ।

मृगौलाको क्षति र  
कलेजोले काम नगर्ने

चुरोट 4000 भन्दा  
बढी रासायनिक  
पदार्थहरू मिलेर  
बनेको छ

43  
कार्सिनोजेन्स  
समावेश

कपाल झर्ने र  
रुपरंगमा विचलन

मुटु र श्वासप्रश्वास  
सम्बन्धित रोगहरू

छाला र यूक्स स्राव  
उत्तेजनामा वृद्धि

क्यान्सर

धुवाँमा 7000 भन्दा बढी  
हानिकारक पदार्थहरू  
पाईन्छ

ब्याट्री विस्फोटको  
कारण पोल्ने र  
अन्धोपन

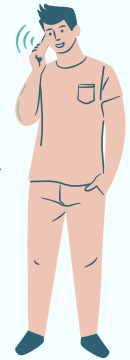
## चुरोटको लतको नियन्त्रणलाई अस्वीकार गर्न एक कदम अगाडि बढ्नुहोस्



धुम्रपान छोड्ने आफ्नो विचार  
अरुसँग साझा गर्नुहोस् ।



आफ्नो इच्छा बताउनुहोस्  
र मद्दत खोज्नुहोस् ।



विश्वसनीय व्यक्तिहरूलाई धुम्रपान छोड्ने  
तपाईंको यात्रामा सहयोग गर्न अनुमति दिनुहोस्



ध्यान अलमल्याउने साथै तपाईंको  
जीवनलाई समृद्ध बनाउन रुचि स्थापित  
गर्नुहोस् ।



तनाव मुक्त हुन अन्य सकारात्मक विधिहरू  
सिक्नुहोस् जस्तै: व्यायाम र संगीत सुन्ने आदि,  
धुम्रपान भनेको तनाव हटाउने बहाना होइन ।

### तपाईं यो गर्न सक्नुहुन्छ !

यद्यपि धुम्रपान छोड्ने यात्रा कठिन छ, तपाईं कुनै बेला पनि चुरोटको लतबाट छुटकारा पाउन  
मद्दत खोज्न सक्नुहुन्छ । आवश्यक परेमा समाजका विभिन्न संघसंस्थाहरूले सहयोग गर्न  
पाउँदा खुशी हुनेछन् ।

एकीकृत धुम्रपान उन्मूलन हटलाइन: 1833 183

#### References:

Hong Kong Council on Smoking and Health  
Department of Health Tobacco and Alcohol  
Control Office

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Kenneth Chui

Updated on  
24/11/2021

香港公益金  
THE COMMUNITY CHEST  
會員機構  
MEMBER AGENCY