



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਗਰਟ



“ਤੰਬਾਕੂ ਐਂਡਗੇਮ” ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਟੈਕਸ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਐਂਡਗੇਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇਸਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਗਰਟ



ਸਿਗਰਟ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫੇਫੜੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

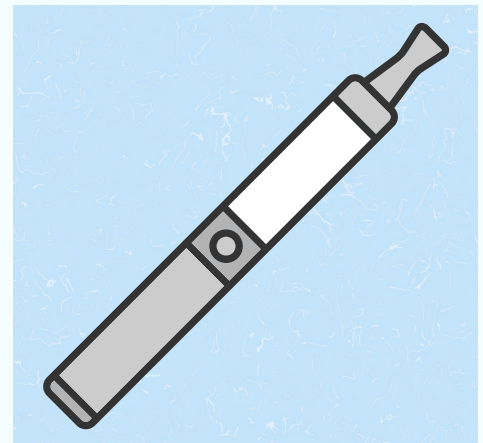


ਜੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੇਚੈਨੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਤੇ ਜਾਕੇ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗੀ।

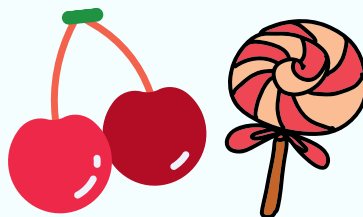
ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਗਰਟ ਕੰਟੇਨਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਈ-ਤਰਲ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪਾਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਈ-ਤਰਲ ਪ੍ਰੋਪੀਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ, ਗਲਾਈਸੇਰਿਨ, ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਯੋਜਕਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਕੁਝ ਈ-ਤਰਲ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।



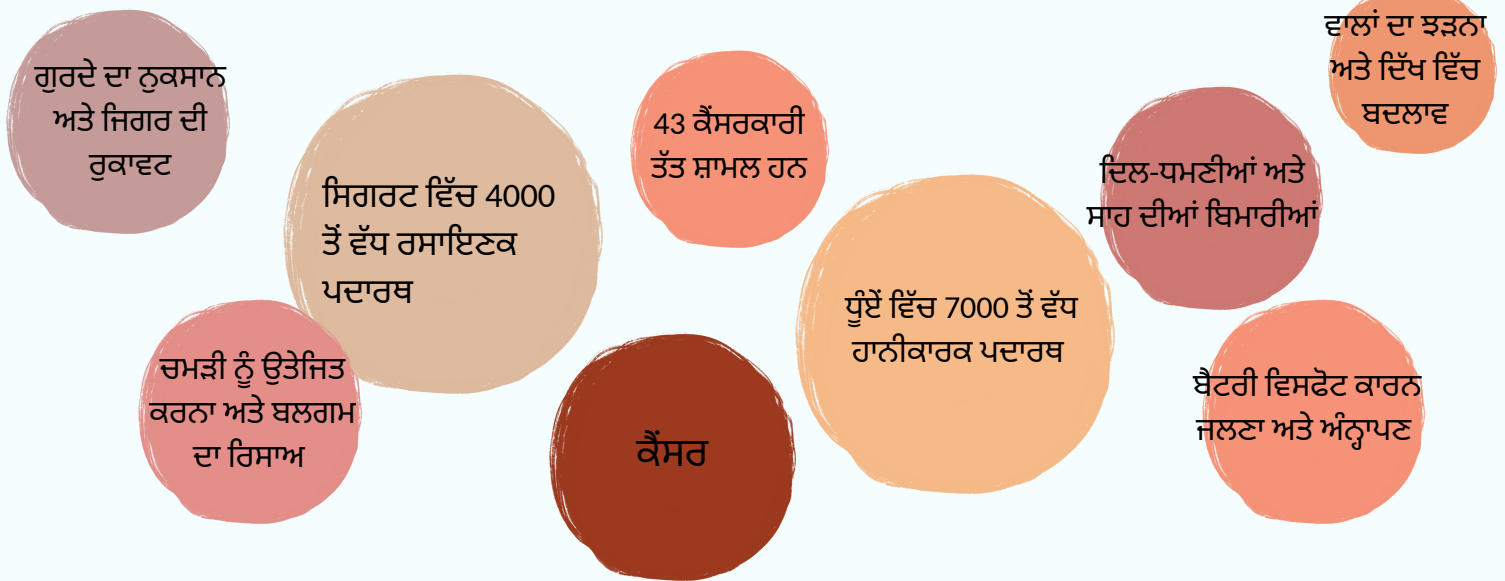
ਸੁਆਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੁਸ਼ਬੂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਚਾਹੇ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਗਰਟ ਹੋਵੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ

ਨੁਕਸਾਨ ਹਰ ਥਾਂ ਹਨ!

ਦੇਵੇਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਫਸਟਹੈਂਡ, ਸੈਕਿੰਡਹੈਂਡ ਅਤੇ ਥਰਡਹੈਂਡ ਧੂੰਆਂ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



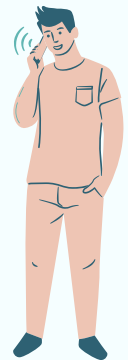
ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ



ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਬੋਲਕੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।



ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।



ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।



ਹੋਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਆਦਿ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਈ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੌਟਲਾਈਨ: 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

