

# 5 ദിവസം മുമ്പ്

നിറുത്താനുള്ള  
കാരണങ്ങളെ  
കുറിച്ച്  
ചിന്തിക്കൂ.

കുടുംബത്തിലുള്ള  
എല്ലാവരോടും  
കൂട്ടുകാരോടും  
നിറുത്തുന്ന  
കാര്യം പറയണം.

സിഗരറ്റ്  
വാങ്ങുന്നത്  
നിർത്തൂ.

# 4 ദിവസം മുമ്പ്

എപ്പോൾ  
വലിക്കുന്നു, എന്തിന്  
വലിക്കുന്നു എന്ന്  
ശ്രദ്ധിക്കൂ.

കൈയിൽ പിടി  
ക്കാൻ സിഗരറ്റ്  
അല്ലാതെയുള്ള മറ്റ്

എന്തെങ്കിലും  
സാധനങ്ങളെ  
കുറിച്ച് ശ്രദ്ധിക്കൂ.

മാറ്റാനുള്ള  
ശീലങ്ങളെ കുറിച്ച്  
ചിന്തിക്കൂ.

# 3 ദിവസം മുമ്പ്

സിഗരറ്റ് വാങ്ങിക്കൽ ഒഴിവാക്കുമ്പോൾ  
ലാഭിക്കുന്ന പൈസയെ കണക്കാക്കൂ.

സഹായത്തിന് ആരെ  
വിളിക്കും എന്ന്  
ചിന്തിക്കൂ.



# 2 ദിവസം മുമ്പ്

നിക്കോട്ടിൻ ഗം വാങ്ങിക്കൂ.

അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറിനെ  
സമീപിച്ച് മറ്റു  
മരുന്നുകൾ കഴിക്കാൻ  
തുടങ്ങൂ.



# 1 ദിവസം മുൻ

തീപ്പെട്ടി, ലൈറ്റർ ഇവ  
ഉപേക്ഷിക്കൂ

സിഗരറ്റ്  
എറിഞ്ച്  
കളയൂ

ഉപയോഗിച്ച  
തുണികൾ കഴുകുക  
(ഗന്ധം  
വരാതിരിക്കാൻ)

വേറെ ഏതെങ്കിലും പ്രവൃത്തിയിൽ മുഴുകിയിരിക്കൂ.

സിഗരറ്റ് ഉപയോഗം നിർത്തി എന്ന്  
എല്ലാവരെയും അറിയിക്കൂ.

# ഉപേക്ഷിക്കൽ ദിവസം

മദ്യപാനം പാടില്ല

**!! അഭിനന്ദനങ്ങൾ !!**

**നിങ്ങൾ  
പുകവലി  
നിർത്തി**

പിന്നെയും വലിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ പുതിയ  
ദിവസം തീരുമാനിച്ച് ഇത് ആവർത്തിക്കൂ.