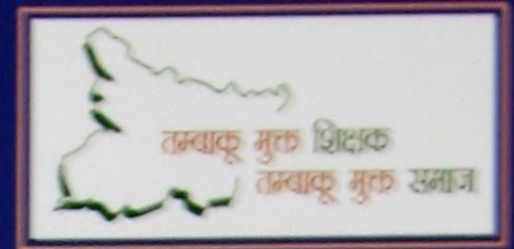


# क्या आप तम्बाकू सेवन के बारे में सोच रहे हैं



योगा करें (पद्मासन)



योगा करें (चक्रासन)



टहलने जायें



ज्यादा पानी पीयें



कुछ (सौंफ, लौंग इत्यादि) खायें



ठंडे पानी से चेहरा धोयें

तम्बाकू के बदले इन्हें अपनायें ।