

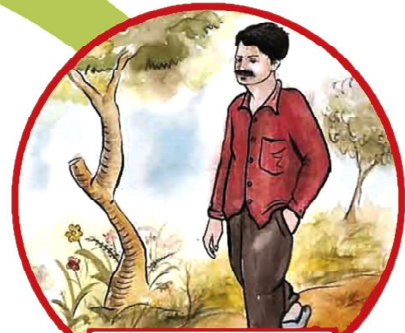
# क्या आप तम्बाकू सेवन के बारे में सोच रहे हैं ?



योगा करें (चक्रासन)



योगा करें (पद्मासन)



टहलने जायें



ज्यादा पानी पीयें



कुछ (सौंफ, लौंग इत्यादि) खायें



ठंडे पानी से चेहरा धोयें

इसके बदले  
इन्हें  
अपनायें ।