

## فہرست

7	تعارف	
13	اپنے آپ کو جاننا (خود آگاہی)	باب 3
34	اپنی حفاظت کے لیے آپ سگریٹ کیسے استعمال کرتے ہیں	باب 4
47	مسئلے سے خوش اسلوبی سے نمٹنا سیکھنا	باب 5
65	توجیہات	باب 6
78	سگریٹ کے اشتہار	باب 7
85	دوسری عادت کی تبدیلی.....	باب 8
	شراب، کوک، پیپسی، کافی اور بھنگ	
94	منشیات کی لت (عادت)	باب 9
103	حقوق	باب 10
117	ایسے شخص کو جس سے آپ پیار کرتے ہیں.....	باب 11
	اور وہ سگریٹ نوشی بھی کرتا ہے آپ کو کیا کہنا چاہیے	
129	یہ جاننا کہ لوگ تمہارا نوشی کیوں کرتے ہیں؟	باب 12
139	آپ سگریٹ نوشی کیسے ترک کر سکتے ہیں؟	باب 13
151	سگریٹ نوشی ترک کرنے کے فوائد	باب 14
164	اگر آپ سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں	اختتام
	تو کرنے کی باتیں	