

” په سگرتو کې له 7000 څخه زیات کیمیاوي مواد شتون لري چې لږ تر لږه 70 یې د سرطان لامل ګرځي.“

د تمباکو د محصولاتو د استعمال لنډ مهاله زیانونه د لید ستونزې،

د سترګو پرده،
د خوند او بوی حس کمزوری کول،
د غاښونو ژېړېدل، د غاښونو زېړېدل، د رنگ له لاسه ورکول،
د غوړ انتانات، داوریډا له لاسه ورکول،
توخی، بلغم،
د پوستکي وختي زورېدل،
د زړه ضربان او د وینې لوړ فشار ګړندی کول،
د ویسکولر بندېدل،
د معدې تیزاب زیاتېدل،
د معدې ستونزې، د مغز او عصبي،
سیستم په فعالیت کې ګډوډي، په لاسونو او پښو کې د وینې جریان کمېدل، د معافیت کمېدل.

خراب روغتیايي حالت او وخت دمخه مړینې د تنباکو کارولو د مخنیوي وړ خطر فکتورونه په لومړني درجه کې ده.

د تمباکو د محصولاتو د استعمال اوږدمهاله زیانونه د سگرت ځکونکو د هغو کسانو په پرتله چې سگرت نه ځکوي د سږو د سرطان په اخته کېدو چانس 15-30 ځله ډیر دی.

سږي، د خولې جوف، معدې، پانقراس، پروستات، د ادرار مثانه، د سینې، رحم او د وینې سرطانونه،
د زړه حمله، د زړه ناروغی،
د تنفسي سیستم ناروغی،
د هاضمي سیستم ناروغی لکه السر، د معدې زخم،
فلج،
بې استقرارۍ،
بانډیتوب،
وختي مینوپاز،
او داسې نورې ډیری د مخنیوي وړ ناروغیو لکه د اوسټیوپوروسس لامل کېږي.

هر کال 65000 ماشومان د تنباکو د دود له امله د تنفس له لارې د انتاناتو له امله چې له پنځو کلونو څخه یې عمر کم وي مري.

د ماشومانو او ماشومانو ته نږدې د تنباکو محصولاتو کارول؛ د اوټاټیس میډیا، مننژیت، تنفسي ناروغیو لکه سالنډی، سینه بغل او د ماشوم د ناڅاپي مړینې لامل کېږي.

د سگرتو سربیره، ټول محصولات لکه رول شوي تنباکو، هوکا، برېښنايي سگرت، پایپونه او سیگار د تنباکو محصولات دي او روغتیا ته زیان رسوي.

د یو ساعت لپاره د هوکا (قیلون) د ځکولو په پایله کې د تنفس شوي دود مقدار د 100-200 سگرتو سره مساوی ده.

د تنباکو کارولو د پریښودو
ملاټر او درملنې ترلاسه
کولو لپاره تاسو کولی شئ
د مهاجرت روغتیایی مرکز
یا د روغتیایی ژوند مرکز ته
مراجعه وکړئ.

د ثابت او تجربه شوی میتودونو
سره سگرت څکول پریږدول
کیدای شي.



HAVANI KORU
Dumansız Hava Sahası

الو 171 د سگرت څکولو د مخنیوي مشورې
کرنه «لاین» د سگرت څکولو سره د مبارزې
په هدف د روغتیا وزارت لخوا رامینځته
شوی، چې د ورځې 24 ساعته، په اونی کې 7
ورځې وړیا خدمت وړاندې کوي.

sigarabirakma@saglik.gov.tr
http://havanikoru.saglik.gov.tr

دا خپرونه د اروپايي ټولنې په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتويات يوازې او يوازې د ترکيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دی او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاټر لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتیایی مرکز ته ورشئ.

مناسب ځای، ښه خدمت

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

ستاسو د روغتیا لپاره
ترټولو مهم گام د تنباکو
محصولاتو پریښودل دي



sihat |