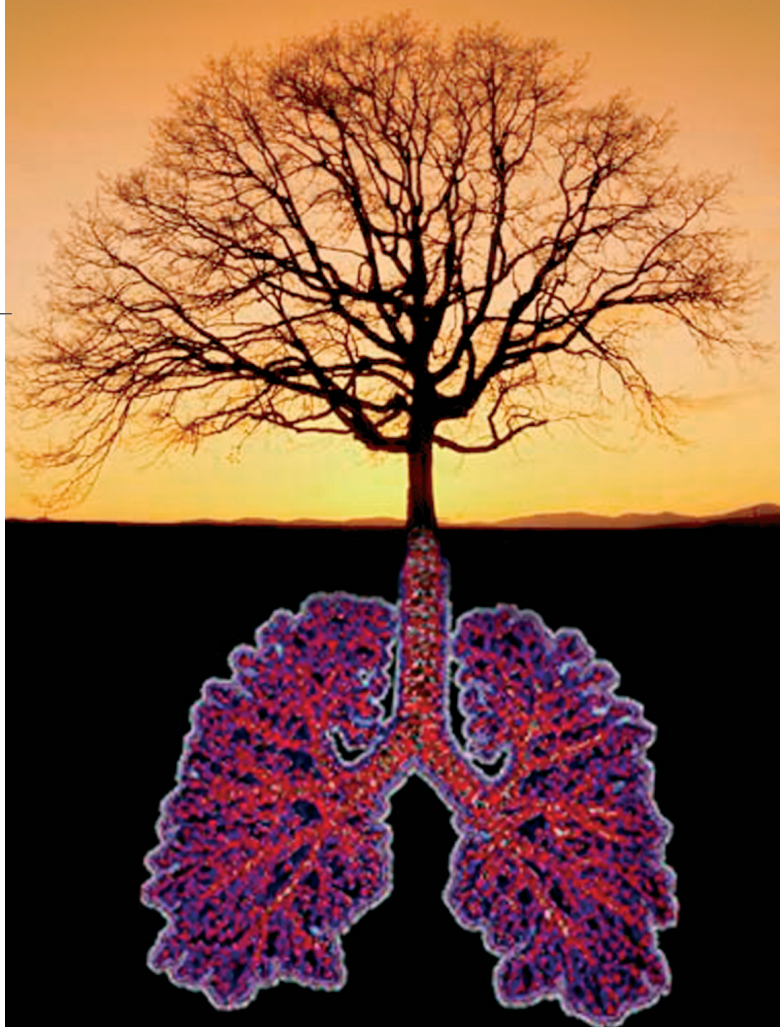


د سگرتو خکولو څخه خلاص ژوند



språk: Pashto

که تاسو غواړئ چې کمک او همکارۍ درسره وشي

پدې مورد کې تاسې کولای شئ چې د خپل صحتي مرکز، په بعضی وختونو کې د شرکت د صحتي څانګه، د ګانډونو د کلینیک او د دواخانې څخه کمک وغواړئ.

کمک غوښتل د تېلفون په زریعه
وپيا مشوره او کمک د تېلفون په زریعه هڅستلي شې
تېلفون: ۰۲۰-۸۴۰۰۰۰ Sluta-Röka-Linjen

کمک د اینټرنټ په زریعه: www.slutarokalinjen.org
www.cancerfonden.se/slutaroka
www.tobaksfakta.org (چې پرې شودل شي)
مشوره په باندنيو ژبو: www.tobaksfakta.org
www.slutarokalinjen.org
(انګلیسي، عربي، فارسي، هسپانوي او بوسني)



**EN DROGFRI
FRAMTID**

هغه داروګانې چې د سگرتو په پریښودلو کې تری
استفاده کیدای شي

د داروګانې د سگرتو د خکولو اشتها او د پرهیزنا راځي کموي
چې په مقابل کې د سگرتو د پریښودلو چانس زیاتېږي. د نیکوتیني
داروګانې په مختلفو اشکالو موجود او بې له نسخې د دواخانې
څخه را نیولې شي کومه چې په عین وخت کې تاسوته د استعمال
په مورد کې مشوره هم ورکوي. د استعمال پیشنهاد شوی وخت
درې میاشتې دی او دا دیر مهمه ده چې سړی د تاکل شوي
وختونو کې استعمال او مکمل دوز یا اندازه واخلی.

ژاورلی
چې په مختلفو خوندونو او قوتونو یعنی کنه ۲ میلی ګرامه او ۴
میلی ګرامه پیدا کېږي پیشنهاد شوي اندازه یا دوزي ۸-۱۲
ملی ګرامو پوری دی.

پلستر
چې په مساویانه ډول نیکوتین په توله ورځ بدن ته ورکوي دورځي
پلستر او همدا رنگه ۲۴ ساعته پلسترونو هم شته چې په درې
مختلفو قوتونو کې پیدا کېږي.

میکرو تابلیتونه او زبېښونکي گولي
د سگرتو اشتها کموي. زبېښونکي گولي یو او ۲ میلی ګرامو کې
موجود دي. پیشنهاد شوی دوز یې ۱-۲ گولي د ۸-۱۲ ځله په
ورځ کې.

اینهالاتور (د استنشاق له)
پدې کې کوتی او خوله مشغوله کېږي.
ددې مواد پیشنهاد شوی دوز یې یا اندازه ۴-۱۲ په ورځ کې
نیکوتینه.

هغه داروګانې چې د نسخې له مخې را نیول کېږي:
د پږې سپری نیکوتین سره،
کوم چې ژر او موثر تاثیر کوي لکن کیدای شي چې په پږخ کې
تخریش پیدا کړي

بیوپروپیون (د زبان کارخانه) د دیپو گولي
بیوپروپیون د پیرت تابلیتونه چې پخپل ترکیب کې نیکوتین
نلري د دواوې پیشنهاد شوي وخت ۷-۹ هفتو پوری دی.

به څه خاطر سگرت به نخکو؟

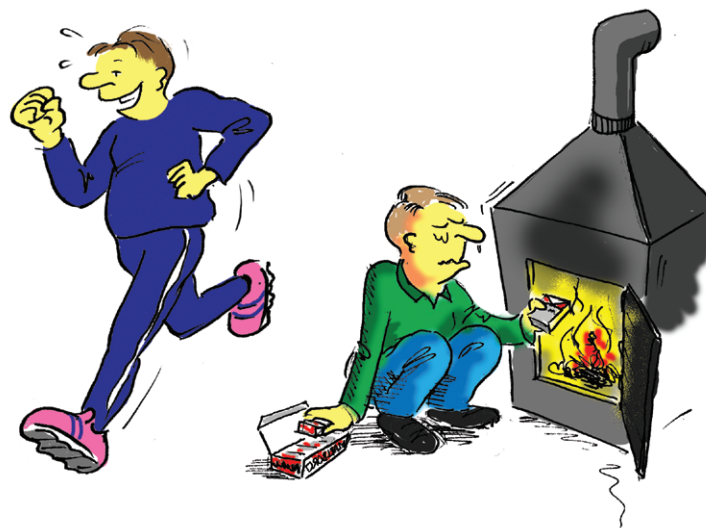
سگرت څکول ستاسی صحت دپاره مضر دی
شدیدې ناروغۍ گانې لکه د سږو سرطان، د سږو او تنفسی جهاز ناروغی، د زړه او رگونو ناروغی د سگرتو څکونکي په منځ کې زیاتې پېښېږي.
د سگرت څکونکي حالت ښه نه دی، د غاښونو حالت هم ښه نه دی. د وجود د دندو کوو ساختمان ئی ضعیف دی او د پوستکي تازه گی د لاسه ورکړې دی.
حتی د غیر فعاله سگرت څکولو په وجه د زړه رگونو او د ناروغتیا خطر زیاتېږي او هم دغه د تنفسی لاري ناراحتی او د پزی، سترگو او ستونی تخریش سبب گرځي.

ماشومان او د سگرتو څکول
کم تر کمه ۷۵٪ د سگرت څکولو لوگی په هوا کی خپرېږي کوم چه د شا و خوا د ماشومانو او غتانو لپاره مضر دی
د سگرت څکونکو اولادون زیاتره ناروغه کېږي په داخل د کور او دکار په ځای کی باید د سگرت څکولو څخه دده وکړي.

د سگرتو د پریښودلو ښیگنې
د ورسته (۲۰)، دقیقو څخه دوینی فشار او نبض نینېږي
ورسته (۸)، ساعتو څخه د اکسیجن مقدار په وینه کې بهتر کېږي او انسان ته ښه احساس ورکوي.
ورسته (۴۸)، ساعتو څخه د شامی او ذایقی حواس بهترېږي.
ورسته (۲-۱۲)، هفتو څخه دوینی جریان بهترېږي او سږي بهتر فعالیت کوي.
ورسته د یو کال څخه تاسی ۱۳۰۰۰ کرون سیما کړي که چیري تاسی یو قطعی سگرت دورځي څکوي.
کور مو پاک او د سگرت دلوگی څخه مونږ جامی، پردی او قالین خلاص شی.
ورسته (۵)، کالو څخه د سږو د سرطان مبتلیدو خطر به مو نیمي کړي وي.

یو کامیاب سگرت پریښودل!

ستاسی د سگرت په پریښودلو کی مهم شی ستاسی خپل علاقمندی ده.
فکر کول! په لاندنی موضوعاتو فکر کول
- ولی تاسی غواړي سگرت پرېږدي؟
- د سگرت په د پریښودلو څه گټه اخستلی شی؟
دداسی کس نه پوښتنه وکړي چه د سگرتو څکول ئی پری ښودلی وي، چه دوي څنگه احساس کوي.
په لاندنی ډول عمل وکړي
۱- د سگرت د پریښودلو تصمیم باید ۲-۴ هفتو پوري مخکی د سگرت د پریښودلو دورځی څخه و نیول شی، تر دغه وخته پوري سگرت باید دکور څخه دباندی و څکول شی او یا په هغو داخلی مشخصو ځایونو کی. د سگرت څکولو په وخت دخان سره کافی، اخبار او یا تیلیفون د سگرت څکولو ځای ته مه وړي چه دا کار ستاسی د عادتونو په پریښودلو د مقدار په کمولو کی کمک کوي.
۲- د پریښودلو په ورځ- د سگرت څکول مطلق قطع کړي.
تولی عادتې ناراحتی گانې تدریجاً له منځه ځي. تاسی فقد سگرت مخکوي.
۳- سگرت او سگرتو مربوطه شیان باید تول وغورځوي
یو لوگی هم ونڅکوي او که چیري تاسی کله کله شدي و څکوي نو بیا هیڅ کله د سگرت د اشتیها او عادت څخه نه خلاصېږي.
۴- خپل خوراک په منظم ډول وکړي او اوبه زیاتې و چشی.
۵- د سگرتو د پریښودلو د پاره د دواگانو څخه استفاده وکړي.



د سگرت د څکولو په مقابل کی مقاومت کول...

دا یو عادي خبره ده چه ته به ځان گيچ او بی تمرکز حس کوي نارامه به وی، او مزاج به وی خراب وي خصوصاً د پریښودلو په لملري وخت کی چه دغه د پرهیز ناراحتی ویل کېږي. او دا په دغه لمړنیو دري ورځو کی بدترین حالت دی. د پرهیز ناراحتی تلونکی ده او اکثر ناراحتیو وروسته له یوې میاشتې څخه دمنځه ځي. دا ددی علامه نه ده چه ته سگرت نشي پریښودلی، دا د وجود د تعغیراتو عکس العمل دی.

د سگرتو څکولو د اشتیا پصورت کی فکر بلي خواته واړوي لکه عمیق ساس اخیستل د غاشونو د برسول اویا د پلي تگ کولو په بهانه بلی خوا ته واړوي. یوه گیلان اوبه په کراره وچشی. او خوراک کول لکه تازه میوه

که چیري تاسی قهر او عصبانی یاستی دخپل شاوخوا خلکو څخه صبر غښتنه وکړي.
نیکوتین لرونکی داروگانې لتا سره کمک کوي.
حرکات ستاسی قهر کمی لاکن خپل خوراک هیر نکړي.

که د ویده کولو تکلیف لږي
دشپي له خوا دقهوی چشولو څخه خان وساتی کتاب ولولي او لږ تاوده شدي د شهد و سږه و خوري.

که تاسی د تمرکز مشکلات لږي
کوچنی او لندي تفریح گانې وکړي. یو پیاده روی وکړي منضم خوراک وکړي نیکوتین دواگان کمک کولای شی.

که تاسو دیر زیات خسته اوسی
کوشش وکړي چه په منظم ډول سره خوب وکړي. کوشش وکړي چه دیر فیزیکی فعالیت وکړي. د ورځی په مابین کی یوه تفریح ونیسی.
اوبه دیر وچشی. په وخت او زمان سره خواره و خوري او د دودی خورولو د وختونو په منح کی کوچنی خوراکونه وکړي.