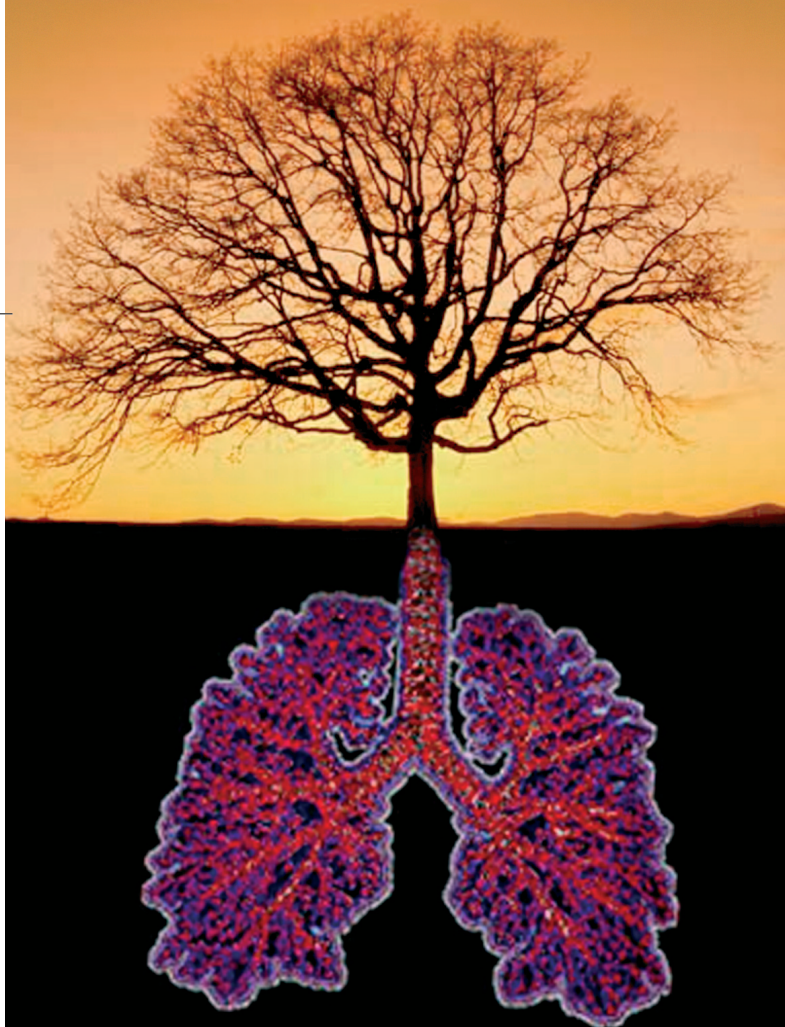


## رېځگای پرووه و ژياننکی سیغارنه کیښی.....



### ئهتۆ که یارمه تی و پشتگیرییت پیویسته

له بنکە ی تیمارسازی کن خۆت بپرسه. هه ندیک جار بنکە ی  
ته ندروستی کارگه، ددانسازی و دهرمانخانه دهتوانن یارمه تی  
بکهن.

یارمه تی ته له فۆنیی:  
خه تی واز له کیښان بهنه Sluta-Röka-Linjen  
020-840 000  
رېنمای و پشتگیری خۆرای

یارمه تی ئینته رنیتی:  
[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)  
[www.cancerfonden.se/slutaroka](http://www.cancerfonden.se/slutaroka)  
[www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org) (بو وازهینان)

رېنمای به زمانی جودا:  
[www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org)  
[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)  
(ئینگلیزی، ئه ره بی، فارسی، ئیسپانی و بۆسنی -  
سیروکراتی)

språk: Sorani



### دهرمان بو واز له سیغارنهینان

ئه و دهرمانانه رېگه له ئاره زوومه ندی کیښان و له پاشدژواری  
دهگرن و شانس سهرکه وتن زیاتر دهکن. دهرمانی نیکۆتین  
بپه چه ته یه و له دهرمانخانه به شیوه ی جودا بو کپین هه یه، و  
که ههروه ها رېنمای به کاربردنیسی ده دن.  
کاتی پېشنیارکراو بو به کاربردنیان سی مانگه. ئه وه گرنگه که  
به پپی رېنماینامه که بکه یت و ژهمی ته واو به کار به ریت.

بنیشت  
تامی جودا هه یه و به هیزی ۲-۴ ملگ هه یه. ژهمی  
پېشنیارکراو: ۸-۱۲ پوژ.

له زگه  
به دریژایی پوژ نیکۆتینیکی یه کپه یی دهگه یه نیته له ش. وه  
له زگه ی پوژ و له زگه ی ۲۴ کاژیره ده ست ده که ویت و به سی جوړ  
هیز هه یه.

حه پوکه و حه پی مژین  
ئاره زووی کیښان به نهرمی که م ده کاته وه. حه پی مژین له  
به هیزی ۱ و ۲ ملگ هه یه. ژهمی پېشنیارکراو: ۱-۲  
حه پ. ۸-۱۲ ده نک / پوژ.

هه لمژه  
په چه کان و دم مه ژغول ده کات.  
ژهمی پېشنیارکراو: ۴-۱۲ لولۆکه ی نیکۆتین / پوژ.

دهرمانی ره چه ته دار  
سپرای لوت (نیکۆتیندار)  
ئارامبه خشیه کیی خیرا و کاریگه ر ده دات. ده شیت نیوه وه ی لوت  
بسووتینیته وه.

بوپروپیون (کارخانه ی زیبان) حه پی ئارامبه خشی. نیکۆتینی  
تیدا نییه. پېشنیارکراوه. ماوه ی به کارهینان: ۷-۹ هه فته.

## بۆچی وازهینان له سیغار؟

سیگارکێشان زیان به تەندروستیت دەگەیەنێت  
نەخۆشیی جددی وەك سەرەتانی سیپەك، نەخۆشی دیکە  
سیپەك، بۆری هەناسە و نەخۆشیەکانی دەمار و دل له نیو  
سیگارکێشەراندان زیاتر باوە.  
سیگارکێش هەناسەدان و تەندروستیی ددانی خراپترە، و سیكلیت  
لاوازه و پێستی ناخاویته.  
تەنانهت سیگارکێشانی دلنەخوازی مەترسی تووشبوونی  
نەخۆشی دەمار و دل، ناپەختیی بۆری هەناسە و  
سووتاندنەوهی لووت و چاو و گەروو زیاد دەکات.

مندال و سیگارکێشان  
بەلانی کەمەوه ۷۵٪ له دووکەلی سیغار دەچیتە ناو هەواوه، و  
زیان به مندالان و بەگەرەسالان دەگەیەنێت کە له هەمان  
شوێندان.  
مندالی سیگارکێش زێدەتر نەخۆش دەکەون. هەولێدە له نیو مالدا  
سیغار مەکێشە، چ له مالهوه و چ له سەر کارییش.

قازانجی وازهینان له سیغار  
پاش ۲۰ خولەك: فشاری خوین و لێدانی دل نزم دەبێتەوه.

پاش ۸ کاژیر: پێژەری ترشیی خوین باشتەر دەبێت و  
هەناسەکێشیی باشتەر پەیدا دەکەیت.

پاش ۴۸ کاژیر: ئەتۆ باشتەر بۆن و تام دەکەیت!

پاش ۱۲-۲ هەفتە: خوین هاسانتەر دەسووپێتەوه و  
سیپەلەکانت باشتەر کار دەکەن.

پاش یەك سال: ۱۳۰۰۰ كرۇنت پاشەكەوت كردووه، ئەگەر  
پۆژانه یەك پاكەت سیغار بکێشایە. هیچ دۆنی دووکەل له  
جلکوبەرگ، فەرش و پەردەدا نابێت.

پاش ۵ سال: مەترسیی دووچاربوونی سەرەتان نیویدی بووه.

## له سیغار وازهینانیکی سەرکەوتوو!

گرنگترین شت بۆ سەرکەوتنت ئامادەیی خۆتە.  
بیربکەوه!

- بۆچی دەتەوێت واز له سیغار بهێنیت؟
  - ئەتۆ چیت دەست دەکەوێت؟
- له کەسیك بپرسە کە وازی هینابێت، بزانه هەستیی چۆنە.

ئاوا بکە!

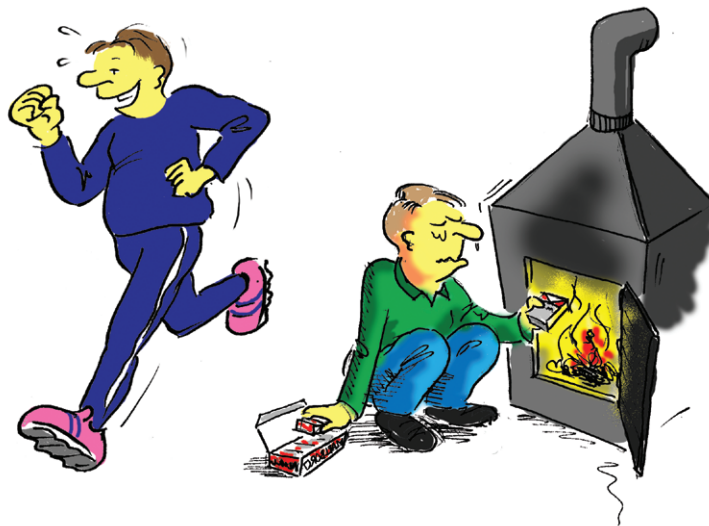
۱- پۆژیک بۆ وازهینان دابنێ ئاوا ۲-۴ هەفتە له پێشتەوه. تا  
ئەو پۆژی وازهینانە تەنها دەرەوه یاخود له شوینیکی تایبەتی  
ناوەکی سیغار بکێشە. قاوه، تەلەفۆن و پۆژنامه لەگەل خۆت  
مەبه شوینی سیغارکێشانەکە. ئەوه یارمەتیت دەدا خووەکانت  
بشکێنیت و سیغارکێشانەکە کەمێک کەمتر بکەیتەوه.

۲- له پۆژی وازهینانەکەدا \_ به تەواوی واز بهێنە! هەموو  
جۆره پاشدژوارییهك کە له سیغار تەرك کردنەکەوه تووش  
دەبێت بەسەر دەچیت، هەر ئەوەندە نەکێشیت.

۳- هەموو سیغار و کەرەستەکی کێشان فری بدە. یەك دانە مژیش  
نەکێشیت! ئەگەر جاروبار بکێشیت ئەواو هەرگیز له  
ئارەزوومەندییهکە پزگارت نابێت.

۴- بێ چەرچەر خوراک بخۆ و ئاوی زۆر بخۆرهوه!

۵- بەخۆشییهوه دەرمانی پزیشکی بەکاربهێنە بۆ سیغار  
تەرككردنەکە.



## بەرگە ی ئارەزووی نەکێشان گرتن...

ئاساییه کە یەكەم کاتی پاش سیغار تەركکردنەکە هەست به  
سەرەگێژە، بێسەرنجیی و ئۆقەرەگرتن بکەیت و مەزاجت خراپ  
بێت. ئەوه پێی دەگوتێت پاشدژواریی و یەكەم سێ پۆژ  
خراپترینە. ئەو پاشدژوارییه پاشان نامیێت و زۆربە ی پاش  
مانگیك بەسەر دەچیت. ئەوه نیشانە ی ئەوه نییه کە تۆ سیغار  
پێ تەرك ناکردیت، ئەوه کاردانەوهیهکی ئاسایی خۆمیقات  
کردنەوهی لەشە!

ئەگەر ئارەزووی کێشان بکەیت  
واز لهو بیرانه بهێنە لهو پێگایهوه کە هەناسە ی قبول هەل  
بکێشیت، ددانەکانت بشوێت یاخود پیاسەیهك بکەیت. یەك  
پەرداخ ئاوه کەوهخۆ بخۆوه. نیو بهینهخۆراکیکی بچووک بخۆ،  
بۆ نمونە میوه.

ئەگەر زویریت  
داوا له دەوروبەرت بکە به سەر بن. دەرمانی نیکۆتین یارمەتیت  
دەکەن.  
وەرز کارەکە هاسانتەر دەکات. له بیرت نەچیت کە بێ چەر  
چەری خۆراک بخوێت!

ئەگەر به زەحمەت دەخەویت  
ئێواران قاوه مەخۆرهوه. کتێبێك بخوێنەرەوه. کەمێک شیر ی گەرم  
به هەن!

ئەگەر گرتی بێسەرنجییت هەیه  
پشوی کورت کورت وەر بگرە. پیاسەیهك بکە. خۆراک باش بخۆ.  
دەرمانی نیکۆتین یارمەتیت دەکات.

ئەگەر ئەتۆ زێدە ماندوویت  
هەولێدە باش بخۆه. هەولێدە زیاتر هەلسووپیت. پشویهك له  
ناوەراستی پۆژدا وەر بگرە. ئاو زۆر بخۆرهوه. زەمهخۆراکی  
بێچەرچەر بخۆ و ناو بهینهخۆراکی کەم.