

د تنباکو د چلم ضررونه

د ټولني له پاره معلوماتي پاڼه

د تنباکوچلم څه شی دی؟

د تنباکو چلم معمولاً د تنباکو د تومني يا خميري په شيره کې دمپوي د مزو سره يوځای يو ترکيب دی. په عمومي توګه د تنباکو چلم يوڅرګنده خوړ او د مپوي دمزي خوشبويي لري او د اوبو د نلکې له لارې دود کيږي.

داوېد نلکې دتنباکونورنومونه، دګوري تنباکو، نارګل، هوک، آرغیل، ګوزه، او هېلي بېلي شاملې دي.

دا آله داسې جوړه شوې چې لوګی ځينونکي ته له رسي دومخکې له اوبو يا بلي مایع نه تيريږي. (نړيوال روغتيايي سازمان [WHO] 2015 کال).



آيا د تنباکوچلم ضرر لري؟

يوه عامه غلط فهمي شته چې وايي د تنباکوچلم استعمال د سګرټ له لوګي څخه محفوظ دی.

دا سمه خبره نه ده.

د تنباکوچلم ځينونکي کيدای شي چې د سګرټ ځينونکو په څېر په ورته اوبالوره اندازه دکيمياوي ضررونوسره مخامخ شي.

د تنباکوچلم په لوګي کې څه شی دي؟

د تنباکوچلم لوګی د سګرټ د لوګي په پرتله، د ضرر بېل ډولونه چې د سرطان د ناروغی سبب کيږي، لري.

دا تریوی اندازې پورې د سګرود سوزيدوله امله ده، چې د تنباکوچلم ګرموي (Shihadeh et al., 2015، WHO، 2015).

د مثال په توګه، د يوه سګرټ د ځينولو په پرتله، د تنباکوچلم يو ځينونکي به د چلم د ځينولو د منځني حد په مجلس کې:

* دوه يا درې ځلي د نيکوټين اندازه

• 11 ځلي د کاربن مونو اکسايډ اندازه

• 25 ځلي د tar (سرينناکه ماده)

• لس ګونوځلي زيات لوګی کش کړي (Primack et al.,

2016، Shihadeh et al، 2015)

د تنباکوچلم دځينولو روغتيايي زيانونه څه شی دي؟

د سګرټ په شان، د تنباکوچلم لوګی دواړه سملاسي او د اوږدې مودې منفي روغتيايي اغيزې لري. په سملاسي روغتيايي اغيزو کې:

• د زړه د حرکتونو او دويني فشار لوړېدل.

• د سږي د فعاليت عيبي کيدل

• د تمرين يا ورزش دظرفيت کموالی

• د کاربن مونو اکسايډ د زهرجن کيدو بحران (WHO، 2015).

د تنباکوچلم ځينولو سره د اوږدې مودې تړلي روغتيايي اغيزې دادی:

• سرطانونه

• د زړه ناروغی

• دساه ايستني ناروغی

• په نويوز پېرېدونکو ماشومانو کې دوزن کموالی

• د هډوکو دقوت کموالی او درزون (WHO، 2015).

• دتنباکوچلم ځينونکي او هغه کسان چې ددوهم لاس لوګي سره

مخامخ دي، د ساه ايستني او نورو روغتيايي ستونځوسره

مخامخ کيږي. په تيره بيا ماشومان

- 2008، Eissenberg او Ward ،Maziak ،Smith-Simon
کال؛ ،Tamim et al (2003)

زیات معلومات

دزیاتو معلوماتو لپاره:

- د تنباکو د معلوماتو ټیلیفوني لین ته په دې شمیره کې
1300 136 775 زنگ ووهئ
- [د تنباکو د اصلاحاتو ویب پاڼې](http://www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms) څخه لیدنه وکړئ
<www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms>.

که غواړئ دا چاپي خپرونه د لاس رسی شکل
(فورمت) کې تاسو ته ورسیري، د تنباکو د معلوماتي
ټیلیفون سره په دې شمیره 1300 136 775 کې د
ملي ریلې خدمت له لارې د 13 36 77 شمیرې ، او یا
لاندې برېښنالیک سره

tobaccopolicy@health.vic.gov.au

اړیکه ونیسئ .

د ویکتوریا حکومت 1 Treasury Place, Melbourne له
خوا قانوني اجازه ورکړ شوې او نشر شوه،

© د چاپ او نشر حق د ویکتوریا حکومت ، د
May میاشت 2017 کال.

مسولیت نه منل: مهرباني وکړئ په یادولرئ ، هر ډول
مشوره چې په دې معلوماتي پاڼه کې راغلي، هغه یوازې
عمومي لارښوونه ده . د روغتیا او بشري خدمتونو څانګه ،
ددې معلوماتي پاڼې نه دکتې اخیستو او مشورې په صورت کې
دهیڅ ډول تاوان اوزیان مسولیت په غاړه نه اخلي د دې
معلوماتي پاڼې محتویات نشي کولای د ځانګړو قانوني
مشوروداخیستو ځای ونیسي

ISBN: 978-0-7311-7195-8

په دې ویب سایت کې ستاسو د کارونې له پاره:

www.health.vic.gov.au/tobaccoreforms