

بهر نامه‌ی واز هینان له جگهره

نه‌گهر بریارت دا که واز بهینیت له جگهره، ده‌بین چاوه‌روانی
نه‌مانه‌ی خوار موه بکه‌یت:

نهمه بهر نامه‌میکی دوانزه ههفته‌یییه که له‌لایهن پزشکی
وازهینان له جگهره‌مکیشان بهر یوه‌ده‌بریت.

● یه‌که‌م چاوپیکه‌وتن له کات و شونینکی گونجاو پیشنیار
ده‌کریت به تو. له‌م چاوپیکه‌وتنه‌دا ئیمه چاویک به
مه‌تر سییه‌کانی جگهره‌مکیشان بو تو و کور په‌که‌ت، و نیشانه‌کانی
وازهینان ده‌خشینین و ههر بر سیاریکت هه‌تیبیت تاوتویی
ده‌که‌ین.

● یه‌که‌م چاوپیکه‌وتنت نزیکه‌ی سی خوله‌ک ده‌خایه‌نیت،
چاوپیکه‌وتنه‌کانی به‌دواداچوون نزیکه‌ی پانزه خوله‌ک
ده‌خایه‌نن.

● له ههر چاوپیکه‌وتنکدا کار بون مۆنکساید (CO)
ده‌پشکینریت و به‌ینی پیویست چار ههر پیشکه‌ش ده‌کریت.

زانباری و ژماره به‌سو و ده‌کان

راویژکار:
کارۆل شیرید

تله‌فون بکه بو: 01922 270477 یان
07881 842140

راویژکار:
ویندی سالیسییری

تله‌فون بکه بو: 07899 892147

خزمه‌تی تهن‌روستی له دووگیانیدا
تله‌فون بکه بو: 01922 423252

به‌ریوه‌به‌ر:
دایان مه‌کینتاش

وازهینان له جگهره له دووگیانیدا

Darlaston Health Centre
Pinfold Street,
Darlaston,
WS10 8SY

تله‌فون بکه بو: 01922 270477

وازهینان له جگهره له دووگیانیدا

خزمه‌تی تهن‌روستی له دووگیانیدا

تیمی تهن‌روستی له دووگیانیدا
پشتگیری ره‌فتاری و ههر وه‌ها
چار ههر پیشکه‌ش ده‌که‌ن بو
نه‌وه‌ی له ههر ئلی وازهیناندا
یار مه‌تیبیت بدن. ئیمه کلینیکمان
هه‌یه له سه‌ر تاسه‌ری ناوچه‌که
و ده‌توانین سه‌ر دانی ماله‌وه
بکه‌ین نه‌گهر گونجاو بییت.
ئیس‌تا په‌یوه‌ندی بکه و له‌گه‌ل
به‌کتیک له راویژکار مه‌کانمان
قه‌سه بکه.

01922 270477



راہاتن لہ گھل واز ہینان لہ جگہرہ

نارہزوی جگہرہ کنیشنان: مٹشک دوزی نیکو تینی پی ناگات. تہنیا چہند ہفتہ بیک و ہا دہنیت. ہمول بدہ خوت سمر قال بکہیت.

کوکہ: سیبہکان خسر یکہ پاک دہنہوہ و نمہ بہ خیرابی پروودہات. خوار دنہوی گہر م یار مہتیدہرہ.

برسیہتی: مینابولیزم لہ گور اندایہ، مہمیلہکانی چہشتن/تامکردن باشنر دہن. میوہ و سہوزہ بخو، بنیشتی بنیشکر بجو و ناو بخوہ.

قہبزی یان سکچوون: لہش دہگہر یتہوہ بو باری ناسایی. ناو بخوہ، میوہ و سہوزہ بخو، و و مرزش بکہ. نہگہر بہر دہوام بو، سہر دانی پسروری چاودیری تہندروسنی بکہ.

کیشہی خہو: بہہوی نمانی نیکو تین لہ لہشدا. 2 تا 3 ہفتہ درتڑہی ہمہ. چایی و قاوہ کمہ بکہوہ. و مرزش بکہ و ہموای تازہ ہلمڑہ.

سہرگنژ خواردن: ٹوکسجینی زیاتر دہگاتہ مٹشک. کاربون دیوکسیدی کہمتر دہگاتہ مٹشک. نمہ زور ناخایہنیت.

گورانی مہزاج، تہرکیزی کہم و جنگری: لہ خیزانہکمت داوای یار مہتی بکہ. نمہ تیدہپہریت، کات تہرخان بکہ بو پشودان.

دوای 20 خولہک
فشاری خوین و ترپہی دلت دہگہر یتہوہ بو حالہتی ناسایی. گہرانی خوین باشنر دہنیت. - بہتایہت لہ دہست و پادا.

دوای 8 کاتڑ میر
ریڑہی نیکو تین و کاربون دیوکساید لہ خوندا بو نیوہ کہم دہنیتہوہ. ناستی ٹوکسجین دہگہر یتہوہ باری ناسایی

دوای 24 کاتڑ میر
کاربون دیوکساید لہ جہستہدا نامینیت. سیبہکانت دہست دہکن بہ پاککردنہوی بملغم و پاشماوہ.

دوای 48 کاتڑ میر
لہشت ہیچ نیکو تینی تیدا نیہ. ہست دہکہیت کہ ہستی تام و بونکردنت باشنر بوونہ.

دوای 72 کاتڑ میر
ہناسہکنیشنانت ناسانترہ. وزہی زیاتر ت ہمہ.

لہ ماوہی 2 تا 12 ہفتہ دا
گہرانی خوینی لہ سہرانسہری لہشندا باشنر بووہ. ناسانتر دہتوانیت پیاسہ و و مرزش بکہیت.

لہ 3 تا 9 مانگدا
توانای سیبہکانت دہتوانن بہ ریڑہی 5 تا 10% باشنر بن و دہتوانی مالناوایی بکہی لہ کوکہ و ہناسہتہنگی و سیخسہیخ.

دوای 5 سال
نہگہری جہلنتہی دل لہ تودا نیوہی کہسہکی جگہر مکیشہ.

دوای 10 سال
نہگہری ٹوشبوونت بہ شیر پانچہ نیوہی کہسہکی جگہر مکیشہ. نہگہری جہلنتہی دل لہ تودا بہ قہد کہسہکیہ کہ ہرگیز جگہرہ دہکینیتی نہکیشاوہ.

نہگہر پیش دووگیانی یان لہ ماوہی دووگیانیدا واز لہ جگہرہ کنیشنان بہنیت، یار مہتیدہر دہنیت بو کہمکردنہوہی مہترسیی نامانہی خوارہوہ:

- لہبارچوون
- گہشہکردنی خاو
- لہدایکیبون بہمر دووی
- مردن لہنٹو لانکہ
- کولیک لہ چہند مانگی یہکہمدا
- سالی یہکہمی زیانی مندا لدا
- خونبہر بوون
- نہوہ کام لہدایکیبون
- کیشی کہم لہ کاتی لہدایکیبون
- ہناسہتہنگی و
- سیخسہیخی ہناسہ لہ

ہست بہ تہندروسنتی زیاتر دہکہیت و دور دہکہو یتہوہ لہو نہخوشیانہی تر کہ ناسارون بہوہی کہ ہوکار مکہیان جگہر مکیشانہ.

بو زانیاری زورتر، سہر دانی تیرہ بکہ:

<https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quitting>

لہ خوار موہ چارتیک ہمہ کہ ناستی سہلامتی کاربون مٹوکساید (CO) بو تو و کور پیکمت نیشن دہدات.

کاربون مٹوکسایدی کورپہ	نالو دہبون/گیرو دہبون	پشکنینی کاربون مٹوکساید
1.46	جگہر مہکیش، نمہ لہو شتہیہ کہ دہتہوئ پنی دہگہیت	0-4ppm
1.46 – 2.38	زونی مہترسی، نہگہری گیرو دہبون بہ نیکو تین ہمہ	5-6ppm
2.38	جگہر مکیش، گیرو دہبون بہ نیکو تین روو دہدات، جگہر مکیشان دہتوانیت کاریگہری لہسہر چالاکیی جہستہی بنہرنتی دابنیت	7-10ppm
3.40	جگہر مکیشی زور، پشکنین گیرو دہبوونی زور بہ نیکو تین نیشن دہدات، ناستی 5 لہو ہندہی کہسی جگہر مہکیشہ	11-16ppm
3.40 – 5.66	جگہر مکیشی خوگر توو، خرؤکہ سورہکانی خوننت ٹوکسجینی کہمتر لہوہی کہ جہستہ پیویستی پنیہتی ہلدہگرن، نمہش کاریگہری لہسہر تہندروسنتی دادہنیت	17-25ppm
5.66	جگہر مکیشی تہو اوگیرو دہ، نمہ ناستہ نانا ساییہ، لہوانیہ زیانی ہمیشہی و ژہر اویبوون بہ کاربون مٹوکساید روو بدات	26-35ppm
5.66	جگہر مکیشی گیرو دہی مہتر سیدار	36-60ppm