

Efektia taro nikotini:

- Ki godi: šereskiri dukh, rumime suno, barovileskoro xošibe, šereskoro iranibe
- Ko vilo: rumie buti ko vilo, barjardo rateskoro tansioni, koronarnikano arteriengoro nasvalipe
- Ko rat: barjardi tendencia tari koalgulacia(rateskoro khedibe)
- Parne buke: bronhiengoro tank ovibe (bronhospazmo)
- Muskulia: khindipe, dukh
- Vogji: mangin čhadibasko, šuko muj, panjalo avridžaibe
- Pankreas: hiperinsulinemia, insulin rezistencija

- Zgloboja: dukh
Thaj o majšukar terapiakere metodia dena kišle rezultatia ko trujal 30% sakanutni apstinencia. Odoleske zaruri si anglal sa kamijabali prevencija. Neko te piela dahani, a zarurime si te mukel o piibe dahani thaj nisar našti te mukel o piibe dahani, zaruri si te kerel akava:
 - Te tiknjarel o gendo pile cigare;
 - Majhari te čhivel andre taro dimi;
 - Te čhudljarel 1/3 taro cigare;
 - So majhari te čhivel andre dimi tari sakoja cigara;
 - Te ikalel i cigara taro muj maškar duj čeiba dimi;
 - Te našti ma te piel dahani, tgani te piel ki lula, ko čubuko ja filteri cigari.

Dela pe rekomandacia ko vakti taro saslaribe taro piibe dahani, o pijutno te apstinirinel taro leibe alkoholi kova kerela bilačo asari upri mangin. Pendžardo si o fakti kaj piindor alkoholičaria piiba but piela pe dahani. Taro kerde ankete lena pe evidentia kaj 90% tar alkoholičaria piena dahani. Ki saikerin tare preventivnikane programe zarurime si akala aktivipa:

- Ko sikljovne te anel pe Programa baši dahaneskere piibaskoro našavibe;
- Te bimukel pe reklama baši dahaneskere inkalia;
- Ekvaš ja ko sahno te bimukel pe o dahanipiibe ko publik thana thaj ki buti;
- Te barjaren pe o porezja baši dahaneskere inkalia;
- Te organizirinen pe o servisia baši saslaribe e dahaneskere pijutnen;
- Te educirinen pe o saslaribaskere bukjarne baši buti ki umal taro ikljovibe ki rig e dahaneskere piibaja.

Sar klidaribe šaj te vakere pe kaj o nasvalipa phanle e piibaja dahani si džanli karana baši bišajdaribe thaj sigutno meribe džikote o mujalkeribe e da-

hanipiibasko cigare šaj te šukarkerel o sastipaskoro hali thaj džajbe poadarig e manuškane dživdipaja. O mujalkeribe baši dahanipiibe cigare valjani te ovel fundavno kotor tari sakoja prevenciakiri medicinskiri programa.



Akale flaereskoro printibe lovenar si pomaškardo tari

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS



Црвен крст на Република Македонија
Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë
Macedonian Red Cross

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS

NIKOTINIZMO

Aso evidentia tari Sumnaleskiri sastipaskiri organizacie, o dahani si jekhutno majbaro meribaskoro se-bepi kova šaj te prevenirinel pe ko sumnal. Ko nekanutne berša e dahaneskoro piibe te sine privilegia e majbareberšengere muršenge, avdive o piibe dahani sa majbut lelarella pe tari rig taro džuvlja thaj o murša. O piibe dahani thaj o alkoholi thaj o aver droge, haljovela pe ki majtikni digra kerela tabijati thaj athinalipe, agjaar so e dahanskere pijutne našti lokheste te muken o cigare, soske o nikotini čhivgja pe ko metabolizmo taro lengere gogjakere kleteke. E dahaneskere pijutne kola se-bepi nesave nasvalipa kote e dahanskoro piibe si kontraindikativno, sig mukle e dahaneskoro piibe lena apstincialnikane krize sar nervoza, tenzia, bivišvanipe, dukha ko vogji, ko muslia t.a Se-bepi akava, akava athinalipe kerdo taro nikotini ko dahaneskere pijutne, ola našti te muken o dahaneskoro piibe trujal so šukar džanena o zijanale efektia lestar, sar so si šereskere dukha, vileskoro čalavibe, čhadibe kana but ka pien dahani. E cigarengoro piibe si šerutno faktori baš isipe vileskiri ja gogjakiri čalavin, hronikano opstruktivno nasvalipe ko parne buke, emfizem ja kanceri (ko parne buke, avazeskere žice, muj, pankreas).

O piibe dahani si athinalipe, ja nasvalipe, odova si daralo thaj zijanalo thaj andarela dži turli rumiba ko sastipe, thaj dži sigutno meribe.

WWW.REDCROSS.ORG.MK

www.facebook.com/ЦрвенКрстНаРепубликаМакедонија

www.youtube.com/MacedonianRedCross

So si pendžardo baši dahani?

O dimi taro cigare saikerela pe taro hemibe taro čestice-pike taro katrani thaj aver materije kola saikerena 40% taro dimi angar-monoksidea t.a. E dahaneskoro katrani si lepibaskoro kafeno material saikerdo taro but materije kola ikljona ko tharibe. O nikotini jekajek arakhela pe ko dahani thaj leskoro dimi si droga savi ko bareder koncentracije si drabali. O nikotini kerela asari ko vilo, rateskere čare, digestivnikano trakti thaj bubrejka. Ko avgo vakti stimulinela, a pal odoba reducirinela o aktivipe ko gogjakere kotora thaj gogjakoro sistemi

Sar e cigarakoro dimi kerela asari upri manuškoro organizmo?

Ko bronhie (parne buke): khuinibe (simptomia: lungevakeskoro khunibe, javinate phanlerenkakoro hasavibaskoro ikalibe).

Ko parne buke: barjaribaja o gendo pile cigare barjola i dar baš isipe kanceri ko parne buke. Te piela pe po 20 cigare ko dive ko vakti taro 20 berš, i šansa baš ovibe kanceri ko parne buke si 1:14 ja 1:10 ko odola kola piena 30 cigare ko dive ko vakti taro 20 berša (ko dimi tari cigara tromarela pe benzpiren, nitrozamin thaj aver kancerogena materije)

Ko uprune respiraciakere droma: Si barjardi dar tar ovibe kanceri ko vošta, čhib, moskoro čučipe, krlo thaj habaskoro-legarutno, sebepi isipe materije kola si saikerde ko katrani.

Ko vilo thaj rateskirinakhin: Ko džene kola piena dahani upri 20 cigare ko dive ko vakti taro 20 berša, 3 droma si majbaro o šajdipe te lel pe vileskoro infarkti.

Ki godi: Si dar taro hronikano (lungevakeskoro) drapibe jaglerod monoksidea astaribaja tare sa e funkcije tari godi ulavdeste o takati baši dikljaribe, so si džanlo baši dahanskere pijutne- kola paldena vordon. Jekajek, sebepi iraniba ko rateskere čare ki godi, šaj te avel dži isipe gogjakiri šalavin(šlog).

Ko ekstremitetia, ulavdeste ko pire: te oven tank o rateskere čare so andarela dži bare dukha majbut ko pire, ko majphare čhipote legarela dži phandipe ko rateskere čare thaj tkivongoro meribe.

Ko aver organia: kanceri ki roj(želudniko), habaskorolegarutno, pankreasi, bubrejka thaj nutribaskoro mehuri so avela dži odola kola piena dahani majbut tar odola kola na piena dahani.

Ki mortik: I mortik sigate phurjola, majbutdrom sikavena pe bore ko dahanskere pijutne. I kuršumlime-galbeno renka si sikavin taro nikotineskoro asari upri rateskere čare ki mortik.

Upri seksualnikano dživdipe: O dimi kova lela pe tari cigara majbutdrom si karana baši impotencia thaj bišajdipe te ovel len čhave ko murša.

Upri khamnipe(dovogende ovibe): Phare rumiba ko bebe andre ko vogji, sebepi piibe dahani tari dajakiri rig panda ko avga divesa taro khamnipe (zoreja pasivnikano dahaneskoro piibe ko bibijando čhavo, ko vakti taro hronikano drapibe angar monoksidea). O bebe bijanela pe tiknjarde pharipaja (baši 300-500 gramja), pali so avela dži ajtikno ruhialo zuraribe ko čhavo.

Upri dživdipaskoro kvaliteti: O barabarutne sikavina taro piibe dahani sikavena pe ko maškarune berša taro dživdipe thaj šaj te keren asari upro kvaliteti thaj čalipe ko dživdipe rumibaja o rateskoronakhibe, zaruri tari hava, isipe angina pektoris t.a.

Sa akala rumiba šaj te sikaven pe pali lungeder periodi (pali 1-2 dešberšipa).



Faktia baši dahaneskoro piibe:

E piibaja dahani 20 cigare ko dive ko organizmo lena pe trujal 0,1 grami nikotini. O piibe dahani 20 cigare ko dive kerela pharipe e vileske jekajek sar paldibe bisikleti ko lungipe tar 8 aria.

O manuškova na piela dahani thaj arakhela pe ki odaja kolate si pile 4-5 cigare gndinela pe kaj vi ov pilja 1-2 cigare.

I meribaskiri doza manuškove si 50-80 mg nikotini (so šaj te lel pe piibaja 30-40 cigare jek pal avrata).

Ko berš, sar palpalunipe taro dahaneskoro piibe merena 3,5 milionia dahanskere pijutne ko sumnal ja ko sakola 10 sekunde merela jek dženo sar rezultati taro dadaneskoro piibe.

O nikotini si alkaloidi saikerdo ko šuko dahani ko 0,6-3%. Ko nakhlo vakti sine istemalkerdo sar isnektividi. Ko tikne koncentracije (ki 1 cigara si trujal 1 mg nikotini) ovela stimulansi thaj šerutni karana baš athinalipe taro dahaneskoro piibe cigare. O athinalipe taro nikotini si jek tare majphare athinalipa sar so si o athinalipe taro heroini thaj kokaini.