

## تباکو نوشی کے نقصانات:

بھوک کا گھٹنا

دماغی صلاحیتوں کا منتشر ہونا



سانس آلودہ ہونا

چہرہ پھیکا

دانت و ہونٹ کا سیاہ ہو جانا

السر، جگر، پھیپھڑے، گلے اور جگرے کا کینسر

دل کا دورا

بلڈ پریشر



## مضر صحت اجزاء:

• نکوٹین

نشہ آور ہے -

• تار

پھیپھڑوں اور حلق کے کینسر کا سبب ہے -

• کاربن مونو آکسائیڈ

دل اور خون کی بیماریوں کا سبب ہے -



## تعارف:

تباکو نوشی ایک عمل ہے جس میں تباکو کو جلایا

جاتا ہے اور اس کا دھواں جسم میں سانس کے

ذریعے لے جایا جاتا ہے۔ پاکستان میں تباکو نوشی

کا عام ذریعہ سگریٹ ہے۔ تباکو نوشی کے دیگر

ذرائع حکا، بیڑی، سگار ہیں۔ پاکستان

میں ہر تیسرا شخص سگریٹ نوشی

کی لت میں مبتلا ہے سگریٹ

نوشی انسانی صحت کے لیے

انتہائی خطرناک ہے ہر آٹھ

سکینڈ میں ایک شخص کی موت

کا سبب بن رہی ہے۔





## Department of Community Medicine

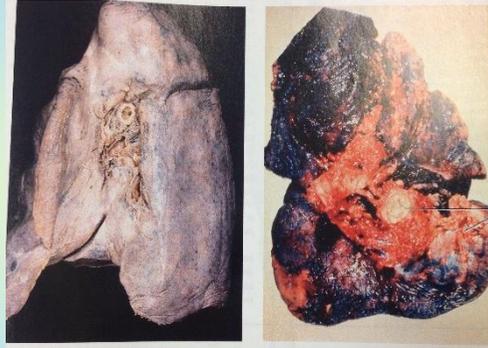
### تمباکو نوشی



ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن  
عذرا ناہید میڈیکل کالج

### خلاصہ:

سگریٹ نوشی منشیات میں سب سے سستا  
، آسانی سے دستیاب ہونے والا نشہ ہے تمباکو  
نوشی انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے اور  
مختلف بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔



Presented by:

F16-065 Ihtisham Naseem

F16-075 M. Ahmed Mehmood

Group-D

Session 2016-2021

Under supervision

Dr. Ghulam Abbas Khosa

### تمباکو نوشی سے چھٹکارا:

ورزش: نکوٹین کی طلب میں کمی  
یوگا یا آرام کی مشق ذہن کو تناؤ اور پریشانیوں کو  
دور رکھنے میں مددگار

پھلوں اور سبزیوں کا استعمال  
پُرچوش سرگرمیوں کا حصہ بننا



