

Uhud mill benefiċċji immedjati li tgawdi meta tieqaf tpejjep

20 minuta

- ◆ Il-pressjoni tad-demmm tinżel għan-normal u r-ritmu tal-qalb jiġi normali.
- ◆ It-temperatura ta' l-idejn u tas-saqajn titla' għan-normal.

8 sigħat

- ◆ Il-livell tal-gass *Carbon Monoxide* fid-demmm jinżel għan-normal, filwaqt li l-livell ta' l-ossigenu fid-demmm jitla' għan-normal.

24 siegħa

- ◆ Ir-riskju t'attakk tal-qalb jonqos, u l-pulmun jibda jitmaddaf.

Dawn flimkien ma ħafna benefiċċji oħrajn...

Ippreparat minn **Anne Buttigieg**, Uffiċjal responsabbli għal Inizjattivi dwar it-Tabakk u l-Anzjani



***b'saħħitna
tul ħajjitna***



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt

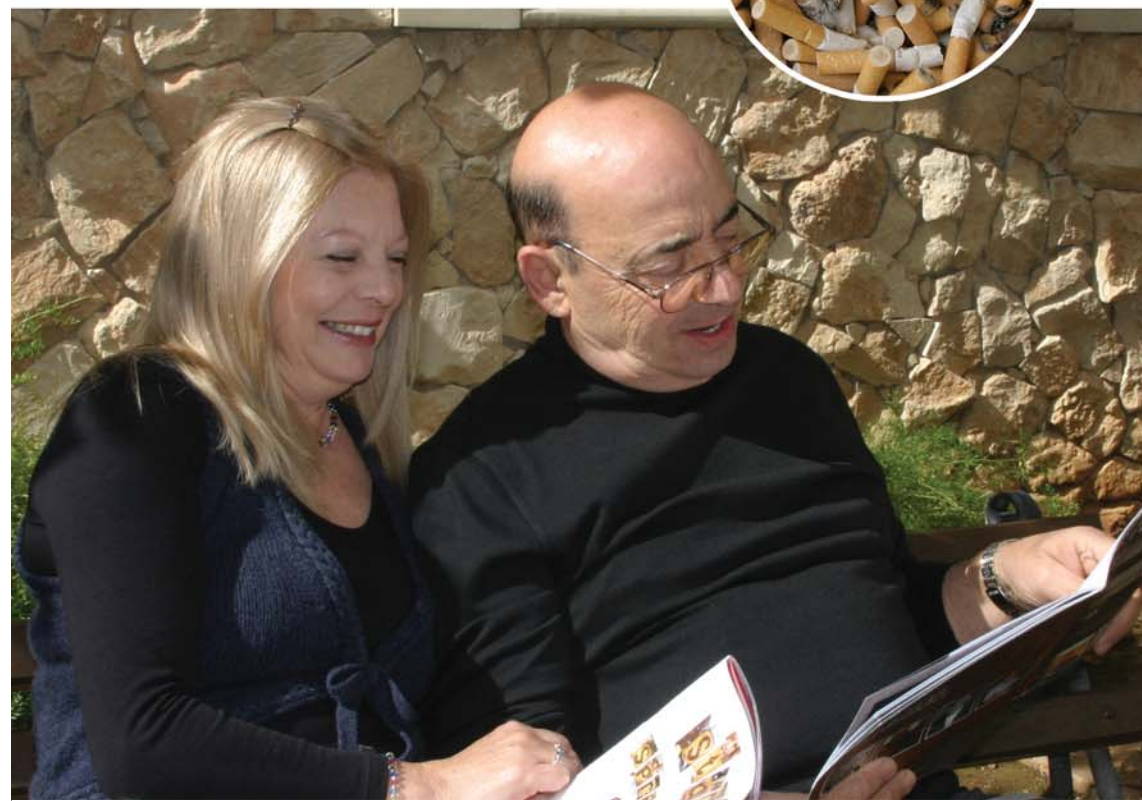


**Ministeru tas-Saħħa, l-Anzjani
u Kura fil-Komunità**



***b'saħħitna
tul ħajjitna***

It-Tabakk



Qatt hsibt bis-serjeta li tieqaf tpejjep?

Jekk ir-risposta tieghek hija 'IVA'

Ahseb ftit biex tara jekk ghalik, hijiex xi haġa faċli jew diffiċli li tieqaf tpejjep:

F'każ li tpejjep iktar minn għaxar sigaretti kuljum, jew jekk tpejjep l-ewwel haġa fi żmien nofs siegħa wara li tqum, jew jekk diġa' ppruvajt tieqaf tpejjep u wahdek ma wasaltx, ikkunsidraha SERJAMENT.

Fittex l-għajnuna mid-Direttorat tal-Promozzjoni tas-Sahha u l-Prevenzjoni tal-Mard jew kellem lit-tabib tieghek.

Jekk ir-risposta tieghek hija 'LE'

Ipprova ahseb daqsxejn dwar x'inhuma l-vantaġġi jekk tieqaf tpejjep. Ahseb dwar saħħtek, il-flus, l-istima tieghek innifsek, id-dehra tieghek. U ftakar li tista' tkun ta' eżempju tajjeb għall-familja u l-ħbieb.

Mela allura issa, ma taħsibx li **għandek** għalfejn tieqaf tpejjep?

Meta tiddeċiedi li tieqaf tpejjep, aghmel mezz li...

- ◆ Tiffissa data partikolari u preċiża ta' meta għandek tieqaf tpejjep.
- ◆ Tagħzel għallinqas persuna waħda li inti taf dha biex tkun tista' tghinek.
- ◆ Evita sitwazzjoniet u postijiet fejn tista' tiltaqa' ma' min jittantak biex tpejjep.
- ◆ Ahseb f'attivitajiet u aqbad passatempj li jservu ta' aljenazzjoni. Mhux neċessarjament kollixi imur tajjeb mill-ewwel imma taqtax qalbek, jista' jkun li jkollok bżonn li tibdel xi ftit l-istrategġija tieghek. Ftakar li jista' jkun iktar diffiċli tieqaf jekk ma jkollokx għajnuna.

Ftakar...

Meta tiddeċiedi li tieqaf ftakar li dan il-pass mhuwiex biss kwistjoni li tieqaf. Għalik, din ser tkun opportunità biex inti tkun tista titgħallem tiehu nifs ahjar.

Kont taf?...

Meta tkun kapaċi tiehu nifs tajjeb, qalbek taħdem ahjar.

TGHALLEM KIF TIEHU NIFS SEWWA u kif tikkontrolla n-nifs tieghek. Dan il-ghaliex il-mod ta' kif persuna tiehu n-nifs jista' jhalli effett fuq il-muskolatura u t-tensjoni fil-ġisem.

AGHMEL EŻERĊIZZJU FIŻIKU b'mod regolari. Dan il-ghaliex l-eżerċizzju issaħħah il-ġisem u thossok iktar kalm ukoll.

KUL IKEL BNIN: Dieta li ma tinkludix frott u haxix, u li jkollha konsum għoli ta' l-alkoħol, tista' twassal għall-mard tal-pulmun.

Tkun hafna ahjar jekk tieqaf tpejjep

- ◆ Is-saħħa tieghek titjeb u tkun tista' tghix haġja ahjar
- ◆ Għandek inqas ċans li timrad.
- ◆ Issaħħah il-kundizzjoni fiżika tieghek u l-abilità sportiva tieghek.
- ◆ Ikollok iktar flus. Pakkett sigaretti kuljum ifissru 'l fuq minn €1,400 fis-sena, li jistgħu jissarf u għal *film* u *salad* fil-ġimgħa, par żarbun, libsa sabiħa, u ikla għal tnejn kull ġimgħa.
- ◆ Ittejjeb il-hajja sesswali tieghek.
- ◆ Xaghrek u l-hwejjeg ma jkollhomx riħa ta' sigaretti, u l-ġilda tkun iktar nadifa.

Għal aktar informazzjoni u għajnuna ċempel **2326 6000**



Kemm huwa mportanti ghalik li tikber fl-età u tibqa' b'saħħtek?

Intervista

“Hello, jien jisimni Guze' Camilleri; ix-xogħol tiegħi wassalni biex meta nkun mal-ħbieb nispiċċa npejjep u nixrob regolarment. Minħabba f' dan saħħti bdiet tmur lura: kont bdejt nghejja anke mal-mixi u kelli problemi bl-istonku wkoll. Irnexxieli nwaqqaf it-tipjip u mill-ewwel hassejt li haġti marret għall-ahjar. Il-problemi li kelli f'saħħti telqu. Hsibt li ser tkun iktar diffiċli biex nwaqqaf it-tipjip, minħabba li l-vizzju huwa aċċettat aktar soċjalment, imma la darba irnexxieli nwaqqafhom, il-premjju kien ferm ikbar u il-hajja saret isbaħ ukoll.”