

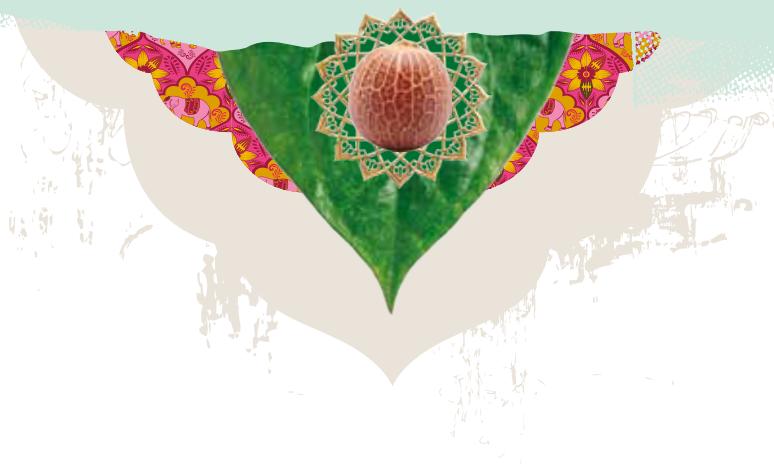
v-i-a

REDBRIDGE
QUITSMOKING



SHISHA, BIDI, PAAN & BETEL HOW THEY AFFECT YOUR HEALTH

અંગુલા | وُدْرُا | પર્જાબી | ગુજરાતી | દ્વિભાગ



Shisha, paan, betl, bidi

This advice booklet is for you if you smoke shisha or bidis, or chew paan or betel nut.

In it, we describe exactly what shisha, bidis, paan, and betel nut are; risks to your health and how to reduce them; and how to get help to give up through our Redbridge Quits service.

3

شیشہ، پان، سپاری، بیڑی

یہ مشورے کی کتابچہ آپ کے لیے ہے اگر آپ شیشہ یا بیڑیاں پیتے ہیں، یا پان یا سپاری چھاتے ہیں۔

اس میں، ہم بالکل بیان کرتے ہیں کہ شیشہ، بیڑی، پان اور سپاری کیا ہیں؛ آپ کی صحت کے لیے ان کے خطرات اور انہیں کم کرنے کے طریقے؛ اور بماری ریڈ برج کوئٹس سروس کے ذریعے چھوڑنے میں مدد حاصل کرنے کے طریقے۔

8

سمیسما، پان، سوپاری، بھیڑی

ਇਹ ਸਲਾਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੀਸ਼ਾ ਜਾਂ ਬੀਡੀਆਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ਚੱਬਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੀਸ਼ਾ, ਬੀਡੀ, ਪਾਨ ਅਤੇ ਸੁਪਾਰੀ ਕੀ ਹਨ; ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ; ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ਼ ਕਿਊਂਟਿਟਸ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਡੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।

14

شیشہ، پان، سوپاری، بھੀڑی

ਆ ਸਲਾਹ ਪੁਸਤਕ ਤਮਾਰਾ ਮਾਟੇ ਛੇ ਜੋ ਤਮੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾ ਅਥਵਾ ਬੀਡੀ ਪੀਤਾ ਹੋ, ਅਥਵਾ ਪਾਨ ਅਥਵਾ ਸੁਪਾਰੀ ਥਥਾਪਤਾ ਹੋ।

ਆਮਾਂ, ਅਮੇਰਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਵ੍ਯੁ ਛੇ ਕੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾ, ਬੀਡੀ, ਪਾਨ ਅਤੇ ਸੁਪਾਰੀ ਸ਼ੁੱਧ ਹਨ; ਤਮਾਰਾ ਸਵਾਲਾਵਾ ਮਾਟੇਨਾ ਜ਼ੋਖਮੀ ਅਨੇ ਤੇਨੇ ਓਓਂਗਾ ਕਾਰਵਾਨੀ ਰੀਤੋ; ਅਨੇ ਅਮਾਰੀ ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ਼ ਕਿਊਂਟਿਟਸ ਸੇਵਾ ਫ਼ਾਰਾ ਛੋਡੀ ਏਵਾ ਮਾਟੇ ਮਦਦ ਮੇਣਵਾਨੀ ਰੀਤ।

20

الشيشة، البان، جوز الفوفل، البيدي

هذا الكتب مخصص لك إذا كنت تدخن الشيشة أو البيدي، أو تمضغ البان أو جوز الفوفل.

نشرح فيه بالتفصيل ما هي الشيشة، البيدي، البان وجوز الفوفل؛ المخاطر على صحتك وكيفية تقليلها؛ وكيفية الحصول على المساعدة للإقلاع من خلال خدمة ريدبريدج كويتس.

26

العربية

الشيشة

قد تعرفها باسم مختلف مثل الأرجيلة أو النرجيلة أو "الحبيبي" (hubble-bubble). أيًّا كان اسمها، فهي طريقة لتدخين التبغ من خلال أنبوب ماء.

يُخلط تبغ الشيشة بمحمل مثل الدبس (المولاس) ليصبح طعمه أفضل ويستمر في الاحتراق لفترة أطول. يتم تسخين الخليط بالفحم وعندما تسحب من الأنبوب، يمر الدخان عبر وعاء ماء ليبرد قبل استنشاقه. يمكنك أيضًا الحصول على شيشة خالية من التبغ.

ما هي المخاطر الصحية؟

تدخين التبغ باستخدام أنبوب الماء ليس أكثر أمانًا من تدخين السجائر. فالماء لا يرشح المواد الكيميائية الضارة، كما أنك تستنشق كمية أكبر من الدخان - والمزيد من المواد الضارة - أثناء جلسة الشيشة مقارنةً بمدخن السجائر العادي، لأن الدخان يبدو أبرد على الرئتين. يمكن أن يسبب تبغ الشيشة أمراضًا خطيرة، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب ومشاكل أثناء الحمل. كما أن مشاركة أنبوب الماء قد تنقل أمراضًا معدية مثل الهربس والسل والتهاب الكبد. كما أن الدخان غير المباشر الناتج عن الشيشة قد يكون ضارًا أيضًا، تمامًا مثل السجائر.

الشيشة ليست
أكثر أمانًا من
تدخين السجائر





البيدي

قد تراه مكتوبًا بأشكال مختلفة مثل “بيدي” أو “بيري”. وهو سيجارة رفيعة ملفوفة يدوياً تحتوي على تبغ مفتت (غير معالج) وملفوفة بأوراق التندو المجففة أو أوراق أخرى.

قد تبدو أكثر طبيعية من السجائر، لكن في الحقيقة تبغ البيدي أقوى لأنه يحتوي على نسبة أعلى من النيكوتين والقطaran وأول أكسيد الكربون. ويرجع ذلك إلى أن تبغ البيدي غالبًا ما يُجفف بالدخان، ويُحشى بشكل أكثر إحكاماً، ويُستخدم غير معالج، كما أن البيدي لا يحتوي على فلتر.

ما هي المخاطر الصحية؟

التبغ الأقوى في البيدي يزيد من خطر الإصابة بالسرطانات وأمراض القلب وأمراض الرئة والإدمان ومشاكل أثناء الحمل - حتى بالمقارنة مع السجائر العاديّة. كما ارتبط تدخين البيدي ببعض أمراض الجهاز التنفسي مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والتهاب الشعب الهوائية.

البيدي يحتوى على مواد كيميائية ضارة أكثر من السجائر

أيضاً، لا يحتوي البيدي على المواد الكيميائية التي تُضاف إلى السجائر لتساعدها على الاستمرار في الاشتعال والاحتراق بشكل متساوٍ. هذا يعني أنك تحتاج إلى الشدّ على البيدي بقوة وبشكل متكرر للحفاظ على اشتعاله، مما يجعلك تستنشق المزيد من المواد الكيميائية الضارة.

مضغ البان يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم والحلق

البان

قد تعرف البان باسم ”بيتيل كود“ (Betel quid). يمكن أن تتناوله محضرًا بالطريقة التقليدية أو جاهزًا مثل ”جوتكا“ أو ”بان مسala“، أو مجرد جوز الأريكا المطحون (الذي يُعرف خطأً بـ”بيتيل“) في ”سوباري“.

إذا كان البان التقليدي الذي تمضغه، فهو عبارة عن جوز الأريكا (البيتيل) المبشور أو المقطع، يُخلط بالجير المطafaً والتوابل الدافئة، ويُلف في ورقة بيتيل. وغالبًا ما يحتوي على التبغ. أما ”جوتكا“ فهو داءً يحتوي على التبغ. من المحتمل أنك تستخدمه كمنبه أو للمساعدة على الهضم أو لإنعاش الفم أو لأنّه عادة ثقافية.

ما هي المخاطر الصحية؟

عندما يحتوي البان على التبغ، مثل ”جوتكا“، فإنه يزيد من خطر الإصابة بالسرطان (خصوصاً سرطان الفم والحلق)، وأمراض القلب المميتة وغير المميتة، والسكبة الدماغية.

حتى بدون التبغ، أظهرت الدراسات أن جوز الأريكا (البيتيل) يمكن أن يرفع من خطر الإصابة بسرطان الفم. فالمكسرات صلبة ويمكن أن تؤدي إلى تآكل مينا الأسنان، وكسر الأسنان، وزيادة الحساسية، والتقrasات والجروح.

يرتبط جوز الأريكا (البيتيل) أيضًا بتلف الكبد، والسكري، والعقم، ومشاكل صحية خطيرة لدى الأطفال حديثي الولادة إذا تم تناوله أثناء الحمل.

جوز الأريكا (المعروف بالبيتيل)

ما يُعرف باسم ”البيتيل“ هو في الحقيقة جوز الأريكا، وهو المكون الأساسي في خلطة الپان أو ”بيتيل كود“، بما في ذلك الأنواع الجاهزة مثل ”جوتكا“ و ”سوباري“. يقوم المستخدمون بمضغه ببطء داخل لفافة الپان أو البيتيل كود، مما يطلق مادة كيميائية تُسمى الأريكلين في الفم ثم تدخل مجرى الدم.

الأريكلين مادة كيميائية ذات تأثير نفسي، أي أنها توثر على الدماغ وتغيّر شعورك أو طريقة تفكيرك، وهي أيضًا منه يجعلك تشعر بالارتياح والانتباه أكثر، ولكنه قد يسبب الدوار والغثيان وإحساسًا مفاجئًا في الرأس.



ما هي المخاطر الصحية؟

أظهرت الدراسات أن جوز الأريكا (البيتيل) يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم. كما ارتبط بتلف الكبد، والسكري، والعقم، ومشاكل صحية خطيرة لدى الأطفال حديثي الولادة إذا استُخدم أثناء الحمل.

وعندما يكون الجوز جزءًا من تحضير الپان أو البيتيل كود الذي يحتوي على التبغ، مثل ”جوتكا“، فإنه يزيد من خطر الإصابة بالسرطان (خصوصًا سرطان الفم والحلق)، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية. يمكن أن يؤدي مضغ جوز الأريكا بانتظام إلى الاعتماد، حيث تشعر بالرغبة الشديدة وتتجدد صعوبة في التوقف.



كما أن مضغه يمكن أن يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان، وتكسير الأسنان، وزيادة الحساسية، وترك بقع حمراء-بنية على الأسنان.

جوز الأريكا
يحتوي على مادة
الأريكلين، وهي
مادة كيميائية ذات
تأثير نفسي

إذا كنت تمضغ البيتيل بدون تبغ وتريد التوقف.
لأن البيتيل متبه، فليس من السهل دامًّا التوقف عن استخدامه
بدون دعم.

للحصول على المساعدة، تواصل معنا:
www.via.org.uk/services/redbridge-r3
اتصل: 0300 303 4612



كيفية تقليل المخاطر على صحتك

يمكن أن يسبب تدخين أو مضغ منتجات مثل الشيشة أو البيدي أو البان أو جوز الأريقا (السُّباري) أضراراً خطيرة لصحتك. الخيار الأكثر أماناً هو التوقف عن استخدامها تماماً.

إذا لم تكن مستعداً للإقلاع الآن، فلا يزال بإمكانك تقليل بعض المخاطر. يمكن أن تساعدك النصائح أدناه على حماية نفسك ومن حولك في هذه الأثناء.

إذا كنت تدخن الشيشة أو البيدي

تجنب الاستنشاق العميق. فكلما احتفظت بالدخان في رئتيك مدة أطول، امتص جسدك المزيد من المواد الكيميائية الضارة.

قلل من عدد مرات التدخين واجعل كل جلسة قصيرة قدر الإمكان. لا تشارك فوهة الأنوب مع الآخرين حتى لا تصاب أو تنقل العدوى.

يمكن أن يضر دخان الشيشة والبيدي بصحة عائلتك وأصدقائك أيضاً، لذلك دخن في الخارج أو اترك النوافذ مفتوحة ليدخل الهواء النقي.

إذا كنت تمضغ البان أو جوز الأريقا (السُّباري)

تجنب إضافة التبغ إلى البان أو جوز الأريقا.

اشطف فمك بالماء بعد المضغ. نظف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد واستعمل الخيط الطبيعي يومياً لحماية الفم واللثة.

تجنب المضغ المستمر حتى تقلل خطر البقع والتهيج والمشكلات الأخرى. زر طبيب الأسنان بانتظام. إذا ظهرت بقع بيضاء أو حمراء في فمك، افحصها مبكراً لأنها قد تكون علامات مبكرة للسرطان أو الحالات خطيرة أخرى.

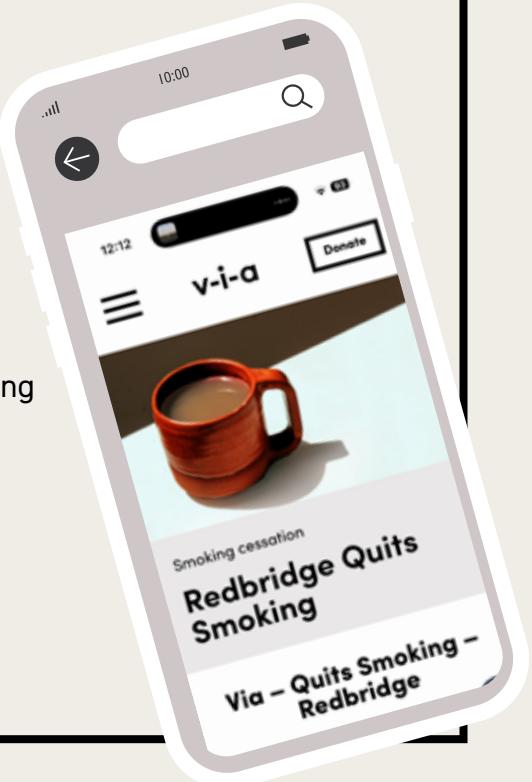


v-i-a

We can support you to stop using
shisha, paan, betel or bidis

Redbridge Quits Smoking is a specialist service
that supports anyone who is dependent on nicotine
and any form of tobacco that can be addictive and
harmful, including shisha, paan, betel, and bidis.

Call: 0300 303 2715
Text: BREATHE to 82228
Email: rqs@viaorg.uk
Web viaorg.uk/services
/redbridge-quits-smoking



v-i-a
London Borough of
Redbridge