

Find your reasons

- Jag vill få bättre resultat på min träning
- Jag vill vara fräsch
- Jag väljer min egen väg
- Alla röker ju? Eller?
- Jag vill ha en rättvis värld
- Jag vill må bra
- Jag vill spara pengar
- Jag tänker på miljön
- Jag vill sluta röka

Det kan finnas många motiv till att sluta röka. Hälsan är viktig, eller så vill du vara fräsch, eller så har du en annan anledning. I den här foldern finner du länkar där du kan söka mer information om hur du kan sluta röka.

Du kan också gå in på www.hutskane.se och läsa mer om motiven ovan. Lycka till!

Help and inspiration

Web

- Sluta röka linjen – <http://slutarokalinjen.se>
- Tobaksfakta – www.tobaksfakta.se
- Psykologer mot tobak – www.psychologistsagainsttobacco.org
- UMO en ungdomsmottagning online – www.umo.se
- Folkhälsoguiden – <http://folkhalsoguiden.se>
- Föreningen Visir – www.visominteroker.se
- Riksförbundet SMART – www.smart.org.se
- A Non Smoking Generation – www.nonsmoking.se
- Folkhälsomyndigheten – www.folkhalsomyndigheten.se
- Cancerfonden – www.cancerfonden.se
- Hjärt-Lungfonden – www.hjart-lungfonden.se
- Drogportalen – <http://www.drogportalen.se>
- Doctors against tobacco – www.doctorsagainsttobacco.org

Apps

- Fimpaaa – <http://www.umo.se/Fimpaaa/>
- Rökfri – <http://rokfri.1177.se>

Healthcare

- Sjukvåradsrådgivningen – <https://www.1177.se>
- Skolhälsovården – Tala med skolsköterska eller skolkurator
- Apotek – receptfria läkemedel som lindrar nikotinbesvär



Find your reason to stop smoking



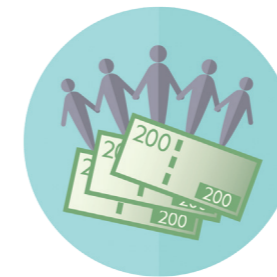
Environment



Health



A fair world



Economy

Tobacco Endgame

Find your reason



Find your reasons

- I want to achieve better results from my training
- I want to be fresh
- I want to choose my own path
- Well, everyone smokes, don't they?
- I want a just world
- I want to feel good
- I want to save money
- I consider the environment
- I want to stop smoking

There are many motivations to stop smoking. Health is important, or perhaps you want to be fresh or you have some other reason. In this folder you will find links to sites where you can search for information on how to stop smoking.

You can also go to www.hutskane.se to learn more about the above motives. Good luck!

Find your reasons

- Waxaan doonayaa in aan natiiyo wanaagsan tababarkeyga ka gaaro
- Waxaan rabaa in aan ahaado qof nadaafad iyo neecaw udgoon leh
- Waxaan dooranayaa waddadeyda
- Dhammaan sigaar ayaa dabcan la cabaa? Sow sidaas maaha?
- Waxaan doonayaa in aan helo caalam caddaalad ah
- Waxaan doonayaa in aan wacnaan dareemo
- Waxaan doonayaa in aan lacag kaydsado
- Waxaan ku fikirayaa bey'ada
- Waxaan doonayaa in aan sigaar cabidda joojiyo

Waxaa jiri kara ulajeeddooyin badan oo laga leeyahay in sigaar cabidda la joojiyo. Caafimaadku waa muhiim, ama waxaad dooneysaa in aad markaa ahaatid qof nadaafad iyo neecaw udgoon leh, ama waxaad markaas leedahay sabab kale. Malafkan waxaad ka heleysaa gudbiyayaal, halkaas oo aad ka raadsan kartid macluumaad dheeraad ah oo ku aaddan sida aad sigaar cabidda ku joojin kartid.

Waxaad sidoo kale geli kartaa www.hutskane.se oo aad ka akhrisan kartaa wax dheeraad ah oo ku aaddan ulajeeddooyinka kor ku xusan. Nasiib wacan!

Find your reasons

- من میخوامم در تمرینات خود نتایج بهتری را بدست آورم
- من میخوامم تازه و شاداب باشم
- من راه خودم انتخاب میکنم
- همه سگرت میکشند، مگر نه؟ یا؟
- من میخوامم یک جهان عادل داشته باشم
- من میخوامم حالم خوب باشد
- من میخوامم پول نخره/پس انداز کنم
- من به محیط زیست فکر میکنم
- من میخوامم سگرت کشیدن را ترک کنم

برای ترک گفتن سگرت میتواند دلایل متعددی وجود داشته باشد. صحت مهم است با این که میخواهی شاداب و تازه باشی، و یا هم دلیلی دیگری داری در این "دوسیه" یا Folder لینک (پیوند) های را می یابید که از آن طریق میتوانید در مورد چگونگی ترک گفتن سگرت معلومات بیشتری را جستجو کنید.

شما همچنان میتوانید به www.hutskane.se رفته و در مورد انگیزه های فوق بیشتر بخوانید. موفق باشید!

Find your reasons

- أود الحصول على نتائج أفضل في تماريني
- أود أن أكون نضراً
- أنا أختار طريقي
- الجميع مدخنون بالطبع؟ أليس كذلك؟
- أود أن أعيش في عالم يتسم بالعدل يُحافظ فيه على الحقوق الاقتصادية والاجتماعية
- أود أن أشعر بحالة جيدة
- أود توفير المال
- أنا أفكر في البيئة
- أود الإقلاع عن التدخين

قد يكون هناك العديد من الدوافع للإقلاع عن التدخين. إن الصحة شيئاً هاماً، أو تود الإقلاع عن التدخين لكي تبدوا نضراً، أو لديك سبب آخر لذلك. في هذا الكتيب سوف تجد روابط يُمكنك العثور فيها على مزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين.

كما يُمكنك أيضاً زيارة الموقع الإلكتروني www.hutskane.se وقراءة المزيد حول الدوافع المذكورة آنفاً. حظاً موفقاً!