

Ts'ets'edet'ú gots'eh Edáts'íké

Ts'et'úu dugháethindí t'áh axoh nehké ahnde godhe ghō náenenedhe héli?

Ts'et'úu dugháethindí t'áq s'í neneké anejá?

N'í zoh anet'e híle.

4 íle hénidé 5 dene ts'et'úu dugháendí hénidé, geneké aget'ih. Dene geneké aget'í gogha dzót'e, kó ts'et'úu dugháts'endi há dezo méh nezū ts'enda. Ts'et'úu met'áh ts'enda chu, edáondí gódat'í nezū híle. Łíé ts'et'úu ten'í t'áh anet'í, méh nedzée elíe gots'eh edáeneké keh 90 aenehda lánódát'í.

Dene edáondí t'áh denda a'jdá aget'í?

Amí ts'et'úu dugháendí hésí 4 -10 a'kéké aget'í. Atthe h'ít'í ts'et'úu ats'e'z'í hénidé, dugháts'endi t'áq, met'áh dezo ts'eneké ats'et'í. Atthe 6 sa zhíe, ts'eneké ats'et'í. Ets'étai sa t'áq, thaa gots'eh ts'et'úu aez'í híle t'áh, sez'í k'eh anejá.

Amí ts'et'úu aez'í la azhí ts'í'óné geneké aget'í?

Metabolism hets'edi

Ts'et'úu ts'óo dí "metabolic rate" hets'edi díe ayez'í, ezhiá met'áh dezo calories ats'e'z'í. Ekúzhée calories t'áh ats'at'í nezū híle. Ts'et'úu dugháethendi t'áq, nets'eh metabolic rate hets'edi zhué at'í. K'eh anade gha hénidé, súghánet'e daidz'eh, líe sa gots'eh. Ezhi t'áh calories dek'íaz'í méh at'í.

Shets'et'í g'ulí at'í

Ts'et'úu dugháts'endi t'áq hénidé, dets'endíe agot'í. Dugháts'endi t'áq azhí k'álegulí gots'eh nehts'eh, k'eh aneht'í, dí met'áh dezo dets'endíe agot'í.

Łáit'í godhá k'eh níagedendi. Ezhi t'áh t'ats'óz'eh dedhá gots'eh ahs'í ghō shets'et'í agez'í. Méh goghugee k'ets'et'í íle hénidé ezhándí t'áh t'ats'óz'eh, nelá chu nedhá naeda anedhe. Ahs'í yáts'ení'zhe, dzé tao k'ad'í'á.

Nehké ch'á azhí edáh'í holí?

- Atthe dugháts'endi, meghō shets'ezhe hothq azhí t'áod'íthi gha hésí híchu – tu t'áh dat'í negho, t'aa ed'íth'eh gogha nezū hésí, íle hénidé ahs'í k'ón'í hoon'íthi.
- Yundaa gogha, edegha seníon'í'áh, nek'íagodeddhe ch'á.
- Déndíe híle ekúh hénidé zoh, náendí k'eh anet'í.
- Ed'í'í .
- Łáit'í nad'ízhí!

Dí gondí la dí ed'íth'eh "Forever Free ~A guide to remaining smoke free" ts'eh há q't'e

University of South Florida zhíe, dí H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute K'óq, ezhi há dí Tobacco Research and Intervention Program, ts'eh gondí há q't'e