



سرطان څخه مخنیوی  
موند کولای شو تاسو کولای شئ  
ما میتوانیم شما میتوانید  
جلوگیری از سرطان

### گرانو هیوادوالو!

هغه عوامل چی د سرطان لامل کیږي عبارت دي له

۱ د سگریټو او نصور استعمال

۲ سره شوي خواره، سره غوښه، کباب شوي او وچه شوي غوښه

۳ ډیری مالګي استعمال

۴ د ترکاري بابو او میوه جاتو نه خوړل

۵ چاقوالی او ډیر وزن

۶ دوامداره زخمونه

۷ د معده ایچ پایلوري مکروب

### هموطنان عزیز!

عواملی که باعث سرطان میشود عبارت اند از

۱ استعمال سگریټ و نصور

۲ غذاهای سرخ شده، گوشت سرخ، گوشت کباب و خشک شده

۳ استفاده از نمک زیاد

۴ نخوردن سبزیجات و میوه جات

۵ چاقی و وزن زیاد

۶ زخم های مداوم

۷ مکروب ایچ پایلوری معده

