

سگریت ٿکوں ستائسو روختیا  
په خطره کي اچولپي شپ

Ketabton.com

## دكتاب شانگريلا

سگریت خکول ستاسو روغتیا په خطره کې	دكتاب نوم
اچولي شي	ليکوال
جلات خان کاکړ	خپرندوي
جلات خان کاکړ	كمپوزر
عبدالواسع بهير	دېښتۍ ډيزاین
۱۳۹۳	د چاپ کال
لومري	د چاپ شمير
	د چاپ وار

## اھدأ

خپل تل پاتي وياړ ته ، دراټلونکي تاریخ زرینوکربنوته،  
د افغانستان ټولو سرلوړو او میېنیو شهیدانو ته چې دیویشتمي پېړي  
د ديموکراسۍ په تحفه کي د ناتو او امریکایي انسان مخو ځناورو له  
لوري دهیواد په ګوت ګوت کي په شهادت رسیدلي دي

## لړلیک:

۱	تمباکو او اړوند حقایق .....	۱
۲	تباكو د تاریخ په اوردو کښې .....	۱۰
۳	خلګ ولی سگریت څکولو ته مخه کوي؟ .....	۱۷
۴	خیني خلګ ولی دسگریت څکولو په زیانونو باور نه کوي؟ .....	۳۰
۵	سگریت څکول ستاسو روغتیا په خطره کي اچولي شي .....	۳۲
۶	انفعالی څکول .....	۵۱
۷	ددريهم لاس څکول .....	۵۳
۸	نرم او سپک سگریت .....	۵۵
۹	نېکوتین او د هغه روغتیابي اغیزی .....	۵۶
۱۰	کار بن مونواکسای او د هغه روغتیابي اغیزی .....	۶۰
۱۱	سگریت څکول او میرمنی .....	۶۳
۱۲	خرنګه کولي شو له سگریتو خخه مخه بنه وکړو؟ .....	۶۹

## لومړۍ خبرې

په ننۍ نړۍ کې بشري روغتیا ته یو له ډیرو سترو او مهمو ننګوه  
نو خخه د تمباكو د مصنوعاتو په تیره دسکریتو استعمال دي -  
البته داسي یو ننګوه نه ده چې مخنيوي یې ناشونی هم ندي - هر  
کال مليونونه وګړي د تمباكو خخه درا پیداکيدونکي ناروغيو له  
امله خپل ژوند له لاسه ورکوي چې په هغوي کي داسي کسان هم  
شامل دي چې پخپله سگریتنه خکوي او دنوروسگریت خکونکو  
کسانو دسکریتو لوګي تنفس کوي - بندخي او ماشومان هم ددي  
کسانو یوه لویه برخه جوروړي - د تمباكودروغتیا یې زیانونو په اړه  
دنړي کن شمير روغتیا یې سازمانونه، حکومتونه او نوري ادارې  
ولسونو ته هر وخت د مطبوعاتو له لاري ډول ډول خبرتیاوي او  
معلوماتونه خپروي ترڅو په خلګوکي دسکریتو د استعمال کچه  
راتېتیه شي او له هغوا ډیرو ژونکو ناروغيو خخه چې د تمباكو  
د استعمال خخه منځ ته راتللي شي، مخنيوي وشي - په دې برسيره  
حکومتونه د تمباكو دنشي د مخنيوي په خاطر یوشمير نوري لاري  
چاري هم په کاراچوي، لکه په عامه خایونوکي پرسگریت خکولو  
باندي بنديز، پر واريدیدونکو سگریتو دېیکس زیاتول، په  
دوکانونوکي دسکریتو پر خرڅولو باندي جريمه، پرانترنیت باندي  
د تمباكو دراکړي ورکړي بنديز، دسکریتو په اعلاناتو باندي بنديز  
او داسي نور - خو بیاهم د تمباكو نشه یوه نړيواله بشري ستونزه ده  
چې هر کال د مليونونو وګړو ژونداخلي - د تمباكو استعمال دنړي  
په تولو ولسونواوهره ټولنه کي په پراخه پیمانه شتون لري - ځکه  
سگریت په نړۍ کې تریولو زیات خرڅیدونکي توکي دي - دنړي په

هرهیوادکی حکومت ، روغتیایی سازمانونه او خینی نوري ټولني هڅه کوي چي د تمباكو د روغتیایی زیانونو په اړه خلګو ته معلومات ورکړي - په دې وروستیو کی هسپانیه دنې هغه هیواد یاد شو چي خلګو ته په کی دتمباقو دروغتیایی زیانونو په اړه تریقولوزیات معلومات ورکول شوی وو -

لبر ورځی وړاندی په هیوادکی ددولت له خواخته پر واریدیدونکو سگریتو دټکس زیاتول یو ډیر مهم او دستایینی وړ ګام دي چي هرومرو باید ډچارواکو له لوري په ډيره ايمانداري سره پلی شي ترڅو په دې ډول وتوانیبرو چي دسگریتو دنشې په وړاندی دمبارزی په لپکی برياوي ترلاسه کړو او خپل څوانان اوهم راتلونکی نسل ددې وژونکی نشي خڅه وساتو -

په درښت

ستانسو ورور

جلات خان کاکر

Email: [Jalat.k.kaker@gmail.com](mailto:Jalat.k.kaker@gmail.com)

Mobile: **0093-704893497**

**0093-793815852**

## تمباکو او اپوند حقایق

له مور او تاسو خخه هر یو د تمباکو له کلمی سره اشنادی - ده گه  
په اوریدلو سره به ستاسو په ذهنوکی یو ډول نه یو ډول  
فکرپیدا کیدلی شي - ممکنه ده چې ستاسو باور داوي چې هغه د  
انسانی روغتیا لپاره زیان اړوونکي دي - "سګرپیټ څکول  
ستاسو روغتیا په خطره کي اچولي شي" ، په دې باندي د پوهیدو  
لپاره د هرڅنه وړاندی د تمباکو بنې او پوره پیژنده نې ته او  
تیاده .

تمباکو (tobacco) یو زرغون او پانه لرونکي بوټي دي چې د نړۍ  
په تودو اقلیمونو کي کرل کېږي - نوموري بوټي چې کله د ودي  
وروستي پړاو ته رسیبری، نو نژدي له یو خخه تر درو مترو پوري  
بې لوړوالي رسیبری -



له اویا نه ډیر انواع د تمباكو په مختلفو هیوادونو کي کرل کېږي او هر کال نژدي ۲.۷ ملیونه ټنه تمباكو په درسته نړۍ کي کرل کېږي - په دی کي ډیره لویه برخه په چین کي، په دوهمه درجه کي په هندوستان کي، په دريمه درجه کي په برازيل کي، او په خلورمه درجه کي د امریکا په متحده ایالاتو کي کرل کېږي - په ځینو نورو هیوادونو کي هم تمباكو په پراخه پیمانه کرل کېږي - لکه جاپان، ترکیه، کینیا، او زیمبابوی - د تمباكو کرهنه د اقتصادي پلوه په یو شمیر هیوادونو کي ستر اهمیت لري - د نړۍ په سطحه هر کال د تمباكو دوه ملیونه ټنه پانی د نژدي شپږ بیلیونو ډالرو په ارزښت وه مختلفو هیوادونو ته صادرېږي - د تمباكو په صادراتو کي د امریکا متحده ایالات او جاپان ترقولو په لوړې کتارکي رائېي، یوازي امریکادنې شلمه برخه سګربیت او د تمباكو خڅه جوړشوي نور مصنوعات صادروي -

وروسته ترهغه چې تمباكو د خپل بوتي خڅه په لاس راشي، بیا و چېږي او په مختلفو ډلونو استعمالېږي - تمباكو دنشي په توګه په سګربیتو او چلم کي خکول کېږي - همدارنګه دخولی له لاري ژوول کېږي - او د نسوارو په شکل کارېږي - په دی سربېره دېزې له لاري هم بويول کېږي - په پخوانیو وختونو کي تمباكو په ځینې درملوکي هم استعمالیدل - لیدل شوي چې تمباكو د درد ارامونکي دوا په توګه، دغور او غابن په درد کي استعمال شویدي -

ځینې هندوستانیانو به تمباكو د زکام د علاج لپاره استعمالول او له یوه بل ډول خانګري بوتي سره له یو خای کولونه وروسته به د

نري رنه (tuberculosis) او نفس تنگي (asthma) په علاج کولو کي کاريدل - کله چي تمباكو په لومړي خل عثمانی سلطنت ته راوريسيدل نو دهغه خاي ډاكترانو به تمباكو د ډيرو ناروغيو لپاره استعمالول - په ۱۵۷۱ ميلادي کال کي يوه هسپانوي ډاكتير نيكولاس مونارډيس د طبي بوتو په اړه يو کتاب ولیکي چي په هغه کي يې ليکلي وه چي تمباكو د ۳۲۶ ناروغيو لپاره علاج ګيدا اي شي - اروپايانو خوداسي باور درلودي چي هغه نژدي د هري ناروغې لپاره علاج دي - د خولي بدبوبي خخه واخله بياتر سرطانه پوري - په اروپا کي د تمباكو د بې ساري شهرت او خوبنسلو يو ستر علت هم دا خبرې وي - په ۱۲ پېړۍ کي خو تمباكو دا ډول شهرت لاس ته راوري چي هغوي به ورته د سروزرو غوندي اړښت ورکوي - خو البته د وخت په تيريدولو سره خبره دا ډول پاته نه شوه - ساينسدانانو او طبي ماہرينيو په تدریج سره د تمباكو ډير روغتیا اي زيانونه کشف کړل - په عامو خلکو کي هم دا ډول انګيرني ډيرري رامنځ ته شوي - ان چي تمباكو د خپل شهرت په لومړيو پوريو کي وو چي يو شمير کسان د هغه په روغتیا اي زيانونو ترييو حده پوهيدل - په ۱۲۱۰ ميلادي کال کي سرفانسيز باکن دا معلومه کړه چي د تمباكو د استعمال درول يو ګران کاردي - چي دا په هغه کي د شته بي شميره کيمياوي موادو خخه د يوه (نيکوتين) اثردي - البته د تمباكو په ډيرو روغتیا اي زيانونو پوهيدل او په هغه باندي باورساتل تر ډيره وخته پوري يوه پيچولي خبره پاتي شوه - په دې برخه کي د پام وړ

پرمختیاوی په ۱۹ پیړی کې ترلاسه شوي - او د تماکو ډیر زیات روغتیایی زیانونه کشف او خلګو ته را خرگند شول -  
 په ۱۹۲۲ میلادی کال کي د امریکا حکومت د لسو ساینس پوهانو یو ډلګۍ انتخاب کړل تر خود سکریتیو د ممکنه روغتیایی زیانونو په هکله خیره نه وکړي - د نوموری ډلګۍ د خیرنونتایج بیا وروسته د Surgeon General's Report کې د سکریتیڅکول او روغتیا په نوم څباره شول - چې په هغه کي د سکریتیو دروغتیایی زیانونو په اړه خلګو ته خبرداري ورکړل شو، او هم په هغه کي د امریکا د حکومت نه غوبښتل شوي وو چې د سکریتیو په اعلاناتو او هم خرڅلاباندي غور وکړي - د نوموری ډلګۍ خیرنودا وښودل چې د سکریتیو خکونه په امریکا کي د کافي اهمیت ور روغتیایی زیان دی ترڅو باید مخه یې ونیول شي - د نوموری راپور په خپریدلو سره د ټوانوله خوا د سکریتیو په خکولو کي یو پراخ کمی منځ ته راغلي، او د ۱۹۶۵ نه را وروسته خلويښت سلنډ په سکریتیڅکولو کي کمی ليدل شوي په ۱۹۶۵ کي په برطانيه کي په تلویزونو باندي د سکریتیو اعلانات بند شول -

په ۱۹۶۶ کي د سکریتیو په پاکتو باندي د سکریتیو د صحي زیانونو په اړه خبرتیاوی را خرگندی شوي - په ۱۹۶۸ کي د Bravo په نوم د سکریتیو جوړولو یوه کمپنی کوم چې د تماکو خخه خلاص سکریتی یې وړاندی کول منځ ته راغلل -

په دی سگریت کی د تماکو پر ئای د یوبل بوتی (Lettuce) پانی استعمال شوي وي - خونوموري کمپنۍ ديرژر له پنسو ولويدل -

په ۱۹۷۱ کي په امريكا کي په تلویزونو د سگریتیو اعلانات بند شول -

په ۱۹۸۰ کي دنړي په زياتو هیوادونو کي سگریت غیرقانوني وپېژندل شول -

په ۱۹۸۲ کي د Surgeon General's Report د لوري یوراپور خپور شو چې په هغه کي ويل شوي وو چې second hand smoke د سبرو د سرطان سبب کیدا ي شي - له همدي کبله په عامه ئايونو کي د سگریتیو استعمال محدود شو -

په ۱۹۸۵ کي د سبرو سرطان د ميرمنو لومړي نمبر وژونکي وپېژندل شو -

په ۱۹۸۷ کي په امريكا کي په کورني هوايي سفرونو کي چې موده يې له دوو ساعتونه کمه وه د سگریتی خکول بند شول - خو په ۱۹۹۰ کي بیا سگریت خکول په تولو کورني هوايي سفرونو کي

بند شول - بغیر له هغو التونو چې الاسكا او اوهايو ته ترسه کیده لي -

په ۱۹۹۸ کي تر ۹۰ سلنۍ زيات په تولو هغو هوايي سفرونو کي چې د امريكا او نورو بهرييو هیوادونو تر منئ ترسه کيدل د سگریتی خکول بند شول -

په کال ۲۰۰۲ کي دامریکا ولس مشر جورج دبليو بوش دهغه  
قانون په وراندي موافقت ونسودي دکومي له مخي چي په  
تلوجو هغه خايونو کي چيري چي د ماشومانو نبوونه او روزنه ترسه  
کيدل، د سگريت خکول منع شول.

په ۲۰۰۳ کي دامریکا په یو خو ایالتونو کي له نيويارک او  
کاليفورنيا او یو شمير بشارونو کي لکه بوستن او تيكساز کي د  
نوموري قانون له مخي په ټولو هوټلونو، شراب خانو او ګلبونو  
کي د سگريت خکول بند شول.  
په دي برسيره په ډير او روپا يي هيوا دونو کي هم لکه ايتاليا،  
ھسپانيه، فينليند، برطانيه، نيدرليند، ناروي او فرانسه کي په  
عامه خايونو کي په تيره په رستورانتونو او شراب خانو کي  
سگريت خکول بند شول.

په کال کي ۲۰۰۷ کي په برطانيه کي او ۲۰۰۸ کي په فرانسه کي  
دادطبق شول.

په کال ۲۰۰۹ کي د سعودي عربستان په پلازمينه رياض کي  
ميشتني یو پ خيريه تولني په هغه هيوا د کي د سگريت خکولو خخه  
د خوانانو د ګرځولو لپاره هلي خلي شروع کړي. د نوموري تولني  
له لوري دا ډول اعلان وشو، چي که چيري هريو خوان د سگريتيو  
پريښودلو ته چمتو شي، نو دوي به د هغه لپاره د واده کولو ټول  
مصارف په غاره اخلي. او په دا ډول به هريو خوان چي د سگريت  
خکولو خخه مخه نسه کوي د وريا واده خاوند کېږي. د نوموري  
تولني په وينا د دوي هدف د سگريتيو خخه د خلګو خلاصوں او  
د سگريتيو خخه د پاكو کورنيو منع ته راول وو.

په ۲۰۱۰ کي د فنليينه حکومت په خپل هیواد کي په سگريتيو خکولو د مکمل بندیز قانون نافذ کوي - په دي دول فنليينه د نړۍ لوړي هیواد شو چې په قانون کي یې د اخبره ياده شو هې چې د هغه قانون سازی هدف د سگريتيو کمي نه بلکه د قانون له مخي په پوره توګه د هغه له منځه ورل دي - د نوموري قانون سره سم د کم عمر ماشومانو ته د سگريتي پر خرڅولو باندي د زندان سزا تاکل شویده - د لوړي مرحلې په توګه د اتلس کالو خڅه کم افراد د تماکو خڅه جوړ شوي مصنوعات له خپل ځان سره نشي ايښودلي - او د کم عمره کسانو لپاره د سگريتي پر رانیولو او خرڅولو باندي د شپرو میاشتو زندان سزا تاکل شویده - په دي برسيره پر انټرنیټ باندي هم د تماکو هردو لراکړه ورکړه بنده شول - د ماشومانو د تګ اوراتګ په ځایونو کي او دلوبو په میدانونو کي هم سگريتي خکول بند شول - ددي قانون له مخي په کال ۲۰۱۲ کي په ټولو د کانونو کي سگريتي ايښودل منع شول - او په کال ۲۰۱۵ کي به د سگريتي جورولو پر ټولو ماشينونو بندیز ولکول شي -

په کال ۲۰۱۰ کي د مئ د میاشتی ۳۱ نیته د سگريتيو خلاف نړيواله ورڅه تاکل شول -

په وروستيو دوو لسيزو کي د سگريتي خکولو ډير صحی زيانونه کشف او خلګو ته راڅرکند شول - په دي برخه کي ډيري خېړني وي شوي او هم ډير حقايق په توګه شول - او د سگريتيو خڅه د بشري ټولني د خلاصون لپاره هم ترييو حد هپوري ګامونه واخیستل شول - په وروستيو کلنو کي د تماکو د روغتیا یې زيانونو په اړه خلګو

ته خورا هیبنسونکي او اغيزمن معلومات ورکول شوي - دير خلگ د تماکو د نشي پريښودلو ته چمتو شوي - خيرني بشبي چي خلوپښت فيصده سگريت خکوونکي يو وختنه يو وخت د سگريت پريښودلو په لته کي وي - دير خلگ داسي استدلال کوي چي که چيري په اوسيني وخت کي تماکو را خرگندشوي واي، نود قانون له مخي به انسانانو ته دهغه استعمال په هیڅ ډول سره ممکن نه واي - خوبیا هم باید ووايو چي نه یوازي دا چي تردن ورخي په نړي کي د تماکونشه کمه شي، بلکه ورئ تربلي ورخي دهغه استعمال زیاتيري - د تماکونشه په نړيواله سطحه د انساني امواتو دوهم لوې سبب دي - د یوې خيرني مطابق هر کال



د سگريتio له وجهي ۵۰۰۰۰۰ خلگ مردي - داشمیره د روغتیان په وال سازمان (WHO) په کال ۴ کي ۲۰۰۴ مليونه ته وښودل - او داسي اټکل هم کېږي چي د یوې شتمي پېړي په اوږدو

کي ۱۰۰ مليونه انسانان د تمباكو نذرانه شي. دامریکا  
د Centers for disease control and prevention اداره باور لري  
چي سگريت خکول په پر مختللي نړي کي انساني روغتنياته دير  
مهم او د مخه نیولو وړ خطر دي. او سپه نړي کي یو ارب او دري  
سوه لکه انسانان سگريت خکوي. خپنې نسيي چي که چيري  
نومورې

بحران هم د اسي پاتي شي، نو په راتلونکو لسو کلونو کي ممکنه  
ده چي هر کال سل لکه انسانان د هغه نذرانه شي. په پر مختللي  
نړي کي د سگريت د روغتنيا ي زيانونو په اړه خلکو ته او س مهال  
کافي معلومات ورکول کېږي. خو زموږ وروسته پاتي  
هيوادونو کي دا سطحه بېخي پېتې ده. په افغانستان کي خو  
خلکو ته په دې اړه هیڅ اګاهي همنه ورکول کېږي. چي دا زموږ د  
بدقسىتى خبره ده. دا خوازه چي زياتره خلګ د هغه په زيانونو  
باورې هم ندي. نن په نړي کي سگريت تر تولو ډير خرڅيدونکي  
شي دي. په یوه کال کي په درسته نړي کي خلوينست کړه  
سگريت په خرڅ رسېږي. ددې یوه برخه زموږ غوندي وروسته  
پاتي تولو کي هم خرڅېږي، چيري چي ډير کم خلګ د تمباكو په  
زيانونو خبر دي.

## تباکو د تاریخ په اوردو کښې

له خو پیریو نه بلکه له ډیرو راهیسی په بشري ټولنے کي د تباکو  
کرهني او استعمال خای نیولي - له میلاد خخه ډیری پیری  
وراندي د امریکا په لویه وچه کي تباکو کرل کيدل او  
استعمالیدل - هغوي به تباکو د دوا په ډول استعمالول او  
همدارنگه په مذهي مراسمو کي هم استعمالیدل - کله چي  
اروپايان په پنځلسنه پيرې کي د امریکا لویي وچي ته ورسيدل  
هغوي ولیدل چي د هغې سيمې خلګ د تباکو د بوتي پاني د  
پاپ پواسطه خکوي - یو هسپانوی سپي کريستوپر کولمبس  
په کال ۱۴۹۲ کي د لومړي څل د پاره امریکا ته ورسيدی نو هغه  
ولیدل چي ځينو خلګو ديو خاص پاپ له لاري چي tobago  
نوميدي تباکو خکول - په اصل کي د tobacco کلمه له همدغه  
نوم د خخه اخيستل شویده - له دې راوروسته د پنځسو  
کلونو په اوردو کي اروپا هم د تباکو د توپان لاندی راغل -  
کښتی چلونونکو، سیاحینو اونورو خلګو په اروپا کي د تباکو  
استعمال رواج کري - یو فرانسوی سپي چي Jean Nicot  
نوميدي (په حقیقت کي د nicotine کلمه د همدغه کس دنامه خخه  
اخیستل شویده) په ۱۵۶۰ کي په فرانسه کي خلګو ته تباکو  
دلومړي څل لپاره وروپیزندل - د فرانسي خخه وروسته تباکو وه  
انګلستان ته ورسيدل - په ۱۵۵۶ کي دلومړي څل لپاره په بريستيل  
کي یو انگريزي کښتی چلوونکي ولیدل شو چي تباکو یې  
څکول - په دې وخت کي اروپايانو د پاپ پواسطه او هم د cigar  
پواسطه تباکو خکول - په اروپا کي په لومړي سر کي تباکو

دھینو ناروغیو د درمني لپاره استعمالیدل - هغوي به دبدن د درد، دسردرد، نفستنگي، وبايي امراض او سلطان د علاج لپاره کارول- خو په یوه پيرې کي دنهه د تماکو خکول عام شول - او د ارام او خونبى ترلاسه کولو لپاره به اروپايانو خکول - د ۱۶ پيرې نه وروسته د تماکو خکول، کرهنه او راکړه ورکړه د نړۍ نژدي ټولو برخو ته انتقال شول - او د ۱۷ پيرې په اوږدو کي تماکو د نړۍ هريوه ستر تمدن ته ورسيدل - اسيا ته لومړۍ هسپانوي او پرتگالي کښتی چلوونکو تماکو راول - او ورپسي د انګلستان او نیدرلیند خلګو هم په دې کي برخه درلودل - په زياترو هيوادونو کي د تماکو د استعمال او کرکيلې په وړاندې د دولتي او مذهبی مشرانو مخالفت را خرگند شو، خو بیا هم د تماکو خکونی، کرهني او تجارت مخه ونه نیول شول - تر ۱۹ پيرې پوري تماکو ډير د پاپ او cigar پواسطه خکول کيدل او یاهم دنسوارو په شکل د پزې او خولي له لاري استعمالیدل - خو تر ۱۹ پيرې وروسته بیا ډیرو خلګوسکريت خکولو ته مخه کړل او تماکو په زياته اندازه د سکريتول له لاري خکول کيدل - سکريت د لوړې خل لپاره په کال ۱۶۱۴ کي د هسپانيې په سیول بشار کي د cigar جور ولو د یوې ستري کمپني beggars له خوا خڅه جور شو - په اروپا کي د سکريتio شهرت د ۱۸۵۳ خخه تر ۱۸۵۶ پوري لوړو پوري ته ورسيدی - او په امریکا کي تر کورني جګري را وروسته (۱۹۶۱ خخه تر ۱۹۶۵) سکريتio شهرت لاس ته راوري - ددي علت د چلم او cigar په نسبت د سکريتio اسان استعمال وو - البتہ سکريت په دې وخت کي دېر قيمتی تمامیدل - خکه چې

سگریت د ماشین پواسطه نه بلکه په لاس باندي جوريدل، خلگو به جوروول او بیا به یې دگتی لپاره خرخول. خو په ۱۸۸۳ کي يوه امریکایي کس James A. Bonsack دلومړي ټل لپاره د سگریت جوړولو یو ماشین اختراع کړي، چې په ورڅ کي به یې په لسګونه زره سگریت تولیدول. جیمز خپل کاروبار ته ادامه ورکړه او د American Tobacco Company په نوم یې لوړنې د سگریت یو جوړولو کمپنۍ پرانیستل، کوم چې په ډیره لویه پیمانه یې سگریت تولیدول. په ډې ډول نه یوازې دا چې د سگریت ټولیدول ټیټ شو، بلکه ډیره ټه کسان چې سگریت یې څکول و توانیدل چې په ډیرې اسانې سره سگریت ټه لاس رسی پیدا کړي. وروسته سگریت په پاکتیونو (کوتیو) کي خرڅیدل. د نولسمی پیرې په وروستیو کلونو کې په امریکا کې هرڅای سگریت په کوتیو کې خرڅیدل. د هرولسو سگریت ټو لپاره یوه کوتی وه چې برسيره به پري د کمپنۍ نوم ووچې سگریت یې جوروول. سگریت نورهم هغه وخت شهرت ترلاسه کړي چې کله په کوتیو باندي رنګه ليتوګرافۍ را خرکنده شول کوم چې د کمپنۍ مختلف ډولونه نبې، اعلانات او نور ورته خیزونه پري جوريدل. دي کار هم تر ډیره بريده په خلگو کې د سگریت څکولو ليوال تیازیاته کړه. د مخه تره ټه چې د تماکو دروغتیا یې زیانونو په اړه د خلگو په منځ کي ګنګوسي خپري شوي، د تماکو کمپنۍ خپل اعلانات په اذادانه ډول خپروول. خو کله چې ساینسدانو د تماکو دروغتیا یې زیانونو په اړه خبرداري ورکړي له هغه را وروسته د تماکو د کمپنۍ اعلانات هم محدود شوي او ورڅ تربلي یې ورڅي نورهم ده ګوی د اعلاناتو لمن

راتوليري- دنولسمی پیری دوروستیو کلونو ھینی مشہور  
 سگریت عبارت وو لہ : Fragrant Rose cigarettes, Lone Jack,  
 او دشلمی پیری دوی ستري Three kings, Creole cigarettes  
 کمپنیانی چی نپی کی دیری ٹانگی هم لری عبارت دی لہ :  
 Winston R.J. Reynolds Tobacco company  
 Camel, Vantage



Philip Morris کوم چی په نری کی دتمباکو تریولو سترہ کمپنی هم ده Now Salem Doral او سگریت یې تولیدول. او سگریت Basic Chesterfield Virginia Slims , Marlboro

تولیدوی - Richard Joshua Reynolds په کال ۱۸۷۴ کي د Reynolds له لوري د شمالی کارولينا دوینستين په سيمه کي کوم چي اوں په وینستين سليم باندي شهرت لري تاسيس شول.



یوه کوچني کارخانه جوره کره چي Reynolds chewing tobacco (دتمباقو هفه مصنوعات چي ژوول کېږي) یې جورول. ده ګه ورور William ۱۸۸۴ کي له کمپني سره یوځای شو. دواړو بیا تمباقو پر کوچنيو تجارتی شرکتونو خرڅول او هغوي به بیا په مختلفو تجارتی نومونو خرڅول. په ۱۸۸۵ کي کمپني د خپل نومونه یا برند د Schnapps chewing tobacco په نوم منځ ته راول.

ډير زيات خوبنيدل او خرڅيدل. په کال ۱۹۱۳ کي د سگريتو تولید شروع کړي. لومونۍ سگريت چي هغوي تولید کړل camel cigarettes و چي په ارزان نرخ خرڅيدل

او هم يې دير شهرت لاس ته راوري - ددوهم نريوال جنگ په پيل کي دسکريتيو په بازار حاكميت درلودي - جنگ کي دسکريتي جورولو تپولو امريکائي کمپنيو په مليونونو سکريتي جورکول ترخو دوسلو الو قواوو غرو ته يې ورسوي - په کال ۱۹۵۲-۱۹۵۳ کي خه وخت چې دسکريتيو دصحی زيانونو په اړه ګنگوسي راپيداشوي او دسکريتيو او سرطان ترمنځ په ارتباټ باندي خبری مخ په تو دي دشی - R.J. Reynolds همدي خاطر په ۱۹۵۶ او ۱۹۵۴ کي د Salem او په نومونو نوي سکريتي کوم چې په پای کي فلتير درلودونکي وو جورکول، هفوی دادعا کول چې فلتير درلودونکي سکريتي دسکريتيو روغتیابي زيانونه کمولی شي - په نولسوو شپیتمو کلونوکي دسکريتيو دروغتیابي زيانونو په اړه په امريکا کي اندیښني مخ په زیاتیدوشوي - R.J. ددی لپاره چې دسکريتيو مارکيتي يې له پېښو ونه لوږوي، دصنعت په نوروبړخوکي کمپني رانيولي او هم يې په نوروه هيوا دونوکي دتمباکو کمپني رانيولي - په کال ۱۹۶۸ کي هفوی یوه بله کمپني د. J. Reynolds international، په نوم جوره کړه ترخو د امريکا خخه پرته په نوروه هيوا دونوکي دخپلومصنوعاتو لپاره مارکيتي پيداکړي - په ۱۹۷۴ کي Reynolds د کاناډا دسکريتيو یوه ستره کمپني McDonald Tobacco رانيول - په دې وخت کي کمپني Philip Morris د امريکا ديوې بلې سکريتي جورولو ستری کمپني Philip Morris سره په سیالي کي وو - د Philip Morris له لوري جورې دونکي سکريتي Marlboro په ۱۹۷۶ کي له Winston سکريتيو خخه

زيات بازار پيدا کوي - په نولسوونوی يمو کلونوکي کمپني دسگريتيو په خرڅولوکي له ډيرو سياسي، قانوني او د عامو خلګو RJR له فشارونو سره مخامخ شوه - په ۱۹۹۹ کي عمومي کمپني Nabisco خپل خان یوه خپلواکه کمپني اعلان کړل R.J Reynolds Tobacco Holdings Inc., او خپل تبول نړيوال فعاليتونه چي د تماکو په برخه کي یې ترسره کول په اته بليونه ډالر باندي په Japan Tobacco باندي وپلورل -

## خلگ ولی سگریت خکولو ته مخه کوي ؟

تاسو د خپلو ملگرو په گروپ کي داسي کسان لري چي سگریت خکوي؟ که چيري وي نو کله مو هم له هغوي نه پونستلي چي ولی سگریت خکوي؟ خرنگه يي سگریت خکول شروع کړل؟ ايا تراوسه پوري هغوي تاسو سگریت خکولو ته تشويق کړي ياست؟ په خپل کورني کي هم سگریت خکونکي لري؟ ستاسو په کارځاي يا دفتر کي درسره سگریت خکونکي شته او کنه؟ که چيري وي نوتاسو ممکنه ده په دې اړه چي هغوي ولی سگریت خکوي. هیڅ یو سوال له هغوي خخه نوي کړي؟ په تلویزیون او یا راهیو کي به مود ترک منشیاتو له کوم ډاکټرنه او ریدلي وي چي خوانان د خپلو ټولنیزو ستونزو خخه د ارام لپاره نشي ته زړه نښه کوي، او یا بل کوم دا ډول دليل. په هرسورت دا چي خلگ ولی سگریت خکلو ته مخه کوي، زموږ لپاره ډیره یوه په زړه پوري پونستنه ده چي باید پري پوه شو. خیراني بشي چي زياتره خوانان سگریت خکول د خوانۍ یو سمبلون ګئي. او ددوی په عقیده یو خوان باید د خپل خوانۍ او هم د خپل بدنبال قوت د خرگندولو لپاره سگریت و خکوي. هغوي په دې اړه فکر کوي چي سگریت خکول یې قوت او استعداد زیاتولي شي او خوانې ته یې نور بشایست ور بنېلي شي. دوي سگریت خکول د نارینتوب یوه نښه ګئي. خکه خودوي هغه کسان چي سگریت نه خکوي له خپلو خانو خخه کم او کمزوري بولي. د سگریتو نه خکول هغوي ته ديو کمي په توګه ور په ګوته کوي. د سگریت جوړولو کمپنیوزړه رابسکونکي اعلانات دوي نور هم په دې خبره ټینګکوي. خیراني

بسیی چي ډير سگريت څکونکي داسي باورکوي چي سگريت څکول پې روغتيا ته کوم ځانګړي تاوان نشي رسولي. ځکه نو دوي سگريت څکول شروع کوي، له همدي امله دا خبره ډيره د اهميت ورده چي سگريت څکونکو ته باید د تماکو دروغتنيا ي زيانونو په هکله پوره قناعت ورکړل شي. ډير نور ځوانان د خپل خواشيني او ذهنې د باول ليري کولو لپاره سگريت څکوي. او فکر کوي چي سگريت څکول د ذهنې ارام یوه لارده. خوهغوي په دې نه پوهېږي چي د سگريتو دا ډول تاثيرات سايکلوجيکل دي نه حققي. یوازي د یو خو شبيو لپاره د سگريت څکولوسره د ماغني ارامتيا او خوشحالې ترلاسه کيدلي شي او بس. یو شمير ځوانان بيا د خپل جرهت او زړورتيا زياتولو لپاره سگريت څکوي. ئيني نور ځوانان ليدل شوي چي هغه وخت سگريت څکولو ته مخه کوي چي په خپلو ځانګړو فعاليتونو کي پاته راشي، د مثال په توګه د بسوونځي په درسونو کي او يا په سپوري او ورزشي لوبو کي او يا داسي نورو فعاليتونو کي. ډيری ځوانان سگريت ددي لپاره هم څکوي ترڅو خپلې نيمګړتیاوي او کمزورتیاوي پتی کړي. په دي برسيره بيا زيات شمير ځوانان د peer group pressure له امله سگريت څکوي. دا ډول کسان د خپلو سگريت څکونکو ملګرو له خوا خخه مجبوره کېږي چي سگريت ورسره وڅکوي چي دي ته peer group pressure دوي ډاډ ورکوي چي سگريت څکول پې روغتيا ته تاوان نه شي اړولي، ځکه نو باید نوموري کس هم د خپلو ملګرو په خير سگريت وڅکوي. یوشمير کسان کيداي شي د خپل مود اوستايل ډيرابولو په موخه سگريت

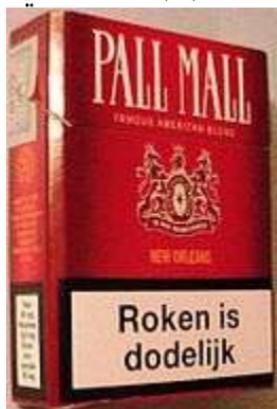
و خکوی، او یوگن شمیرکسان بیادیو خانگپی روانی تکلیف دلیری کولولپاره سگریت خکوی، لیدلشوی چی schizoprenia پیرناروغان ددی لپاره سگریت خکوی ترخوده غوی مختلف کره ورده نورمال شی. که خه هم چی د schizoprenia خینی ناروغانو ته Nicotine patches بدن ته دنیکوتین رسولو یوه خاصه طریقه، کله کله تطبیقیری، خود دی مطلب داهی خکله هم ندی چی سگریت دا ول ناروغانو ته گته رسولی شی بلکه په سگریت پوکی بی شمیره زهريات دروغتیاد تباھی سبب کیری. له فلمی نری سره اپیکی هم یوشمیر خوانان او تکی ماشومان سگریت خکلو ته ترغیبوی. هغوی کیدای شی دفلمونو کتلوروسته داسی تصورو کپری چی سگریت خکول دنارینتوب او قوت یوه ذریعه ده. دا خبره هم دنارونی ورده چی د سگریت خکول لو ری ته گرخوی. همدا علت دی هم پیر خوانان د سگریت خکلو ری ته گرخوی. دتمباکو د کمپنیو داغه اعلانات چی په یو شمیر هیواردنو کی د سگریت پو د کمپنیو خخه دهر دول اعلانات حق اخیستل شویدی. دتمباکو د کمپنیو داغه اعلانات خوانانو ته دانظرور خپلوي چی هغوی په ژوند کی کامیابی، مینه سرتھ رسول، شهرت، موبدن کیدنه او داسی نورچی خوانان یې ارزولری، د سگریت په خکولو کی تراسه کولی شی. له بده مرغه پیر خوانان له دی خخه متاثره کیربی هم، او په دی نه پوهیری چی سگریت یې دژوند غلیم دی. دتمباکو کمپنیانی هر کال ۱,۲۵ بلیونه دالر په داغه اعلاناتو مصرفوی چی ده غوی د جلب اصلی

نقطه هم زیاتره خوانان دی، البته ډیرتنکی ماشومان هم له دي نه  
متاثره کېږي -



دلويدیئي نړۍ ترڅنګ په ختيڅو هيوا دونو کوي هم  
د تمباكو کمپنیاني خپل اعلانات پرمخ وړي چې له امله یې تراوisse

هغوي په ئينوهيوادونوکي لکه چين، ټايوان، بurma، جنوبی کوريا، ماليزيا او هندوستان کي ډيري زياتي پيسسي لاس ته راوري دسگريتيو په پاكتيونو باندي هم داسي جملې وي چي ديyo څانګړي ډول تمباكو د پوره او باوري کيفيت خرگندونه کوي. خوبيا هم دسگريتيو ډيري کمپنياني دي ته اړي دي چي دروغتياوزارت څانګړي خبرتياوي چي دسگريتيودروغتيايي زيانونو په اړه خبرداري ورکوي دسگريتيو په پاكتونو وولکي.



د نيدرلینډ دسگريتيو په پورتنې پاكت باندي د Roken is dodelijk مطلب دي (سگريت وژونکي دي). دسگريتی شکونکو خپل نظرخه دي؟ هغوي ولی سگريتی شکوي؟ Light smokers (هغه سگريتی شکونکي چي دورئي پنهه يا کم سگريتی شکوي) او Occasional smokers (هغه کسان چي یو وخت وخت سگريتی شکوي) په هغوي کي ۶۵ سلنډ او moderate smokers (هغه کسان چي دورئي دشپرو خخه تر شلو

دانو پوري سگريت خکوي، ٨٦ سلن، heavy smokers هغه  
کسان چي دورئي له شلونه زيات سگريت خکوي، ٩٥ سلن  
باروکوي چي سگريت خکول اعتيادي دي او خکه دهغه پريښودل  
ګران دي - په دي ډول دري سره طبقي دسگريت خکونکو مختلف  
نور علتونه نسيي - دamerikاد Wisconsin دايلات د خائي  
اوسيدو نکوسره د ويسکسن د پوهنتون له لوري په دي اره  
تر ٤٠٠٠ زياتي مرکي وشوي - په دي راپور کي بسودل شویدي چي  
خرنگه خوک سگريت خکول ته زره بنه کوي؟ یوشمير سگريت  
خکونکي سگريت خکول ولې نه پريردي؟ ترسگريت پريښودلو  
وروسته ولې بيرته یوکس سگريت شروع کوي؟ نوموري راپور  
نسبي چي سگريت خکونکي په داسي چاپيرياں کي اوسيدل  
اوکارکول خوبنوسي چي کوم خاي کي سگريت خکول کيربي او هله



په سگريت خکول باندي بنديزنه وي - سگريت خکونکي

دویسکنسن دایالت دعا دی و گرو په خلاف داخوب سول چي په  
 کارخای کي سگریت خکونکي ملګري او په کورني کي سگریت  
 خکونکي کسان ولري -  
 په لاندي جدول کي بنودل شویده چي دویسکنسن دایالت خلگو د  
 کومو علتو نوله مخي سگریت خکول -

Heavy smokers (%)	Moderate smokers (%)	Light Smokers (%)	ولي سگریت خکوي؟
۹۷	۹۴	۷۹	سگریت عادت دي
۹۵	۸۲	۲۵	زه يي عملی يم
۸۰	۷۹	۷۵	د هوسيبي او ارام لپاره يي خکوم
۷۷	۷۷	۷۰	دخوند لپاره يي خکوم
۵۶	۴۸	۳۹	دچارو په سرتنه رسولوکي مرستنه کوي

۳۴	۴۱	۳۸	د تفريح لپاره يي خکوم
۲۸	۳۱	۵۰	د تولنيزو دلاليو پرېنسېتى
۲۷	۲۱	۱۷	د فکري تمرکز لپاره
۲۳	۱۹	۱۷	د بيداره کيدو لپاره
۱۹	۲۱	۱۹	وزن کموي

ایا تاسو باوري یاست چي سگرىت ستابسو روغتىيازيانمنه ولې  
شي؟ ددي پونستنى په ھواب کي لايىت سموکرز ۶۶ سلنە، مودريت  
سموکرز ۶۸ سلنە، حيوى سموکرز ۷۰ سلنە مثبت ھواب ويلې  
دې -

د سگرىت پريښو دلو تر هخىي وروسته بياولي بيرته يوكس سگرىت  
شروع كوي؟

ليدل شوي چي کوم سگرىت خكونكى چي سگرىت خکول پرېردى  
په هغوي کي سم نيمى بيرته تريو ي مودي وروسته سگرىت خکول

شروع کوي - په لاندني جدول کي بسodel شویده چي ترسگريت  
پريښودلولو وروسته ولې بيرته يوكس سگريت شروع کوي -

Heavy Smokers (%)	Moderate Smokers (%)	Light Smokers (%)	ولې بيرته سگريت شروع کوي؟
۸۳	۶۹	۵۵	د اعتياد له وجهي
۷۴	۷۵	۶۷	چيره اشتها مي کېرى
۶۱	۵۶	۶۲	كافى كوبىنى مي ندي كېرى
۶۰	۵۷	۵۰	پريښودلولو تنه چمتواالي
۵۸	۵۷	۵۶	د روحي فشارله امله
۵۶	۶۰	۷۱	د نورو سگريت خكونكى سره ناسته

٤٩	٥٤	٤٤	دخوند له امله
٤٦	٤٠	٢٩	د سگریت پرینسودلو له امله یوشمیرعوارض
٣٩	٣٣	٤٠	ددیغت له وجھی
٣١	٣٤	٤٤	دالکولو داستعمال له امله
٢٩	٣٠	٣٢	کوم خاص علت یی نشته
٢١	٢٣	٢٧	دخواشینی له امله
١٩	٢٢	٢٢	ازدواجی اریکی اوستونزی
١٢	١٥	٢٤	دکورنی دیوکس مرپینه یایوبل غم

۱۰	۱۰	۹	دملگرودفسار له امله
----	----	---	------------------------

په پورتنيو دواړو جدولونو کي حئيني داسي علتونه نبودل شويدي چي هغوي دواړو دلو ته يعني خوک چي سگريت شروع کوي او دوهم هغه کسان چي ترپريښو دلو وروسته سگريتې بيرته شروع کوي مشتمل دي -

ولې سگريتې څکونکي دي ته ندي چمتو چي سگريتې څکول پريښري دي؟

زيات سگريتې څکونکي د مختلفو عواملو په وجهه دي ته ندي چمتو چي سگريتې څکول پريښري - او د هغوي لپاره د سگريت پريښو د ګران دي - پليتونو نبودلي ده چي د پنځوس سلنه نه زيات هغه سگريت څکونکي چي په ورخ کي له یوی کوتۍ نه ديرسگريت څکوي د نيكوتينو دروږديدو له امله سگريت نشي پريښو دلای او همدارنګه د هغو عوارضو له کبله چي ترسگريت withdrawal symptoms وايي هم سگريت نشي پريښو دلای - دخلوينست سلنه نه زيات داړول سگريتې څکونکي سگريت څکول د روانې فشارکمولو او د خپل موه دسمولو لپاره یوه الله ګنبي او ځکه سگريت څکول نه پريښري - او Light smokers هغه سگريت څکونکي چي دورخي پنځه يا کم سگريتې څکوي د ټولنيزو د لاليو پر بنست سگريت پريښو دلو ته نه چمتو ګيرې -

**هغه علتونه چي دهغوي له امله سگريت خكونکي سگريت خکول  
نشي پرېښو دلاي :**

Heavy Smokers (%)	Moderate Smokers (%)	Light Smokers (%)	ولي سگريت نه پرېبردي؟
٧٧	٧٢	٥٦	سخت میلان
٦٠	٤٨	٣٥	دېرېښو دلو په نتيجه کي تاکلي عوارض
٤٩	٣٦	٣٧	نه توانيدل چي روانی ستونزی حل کپي
٤٢	٣٦	٢٧	دا ويره چي نه به سي پاتي
١٨	١٨	١٥	دوزن زياتيدو دھطرى له امله

۱۵	۱۳	۱۰	دېولگي، نورو پروگرامونو د ناراحتى لە املە
۱۱	۹	۱۷	دکار او تولنىز و اپىكىو دېرىكىد و لە املە

## حینی خلگ ولی دسگریت خکولو په روغتیایی زیانونو باور نه کوي؟

په بدېختي سره بایدو وايو چي زيات شمیر سگريت خکونکي دتمباکو په روغتیایی زیانونو نه پوهېږي او ډير ځوانان باور هم نکوي چي سگريت يې روغتیاته زیان اړوي دوي ښایي داسې استدلال وکړي چي یوکس له ډيری مودي راهیسي سگريت خکوي خو سرطان شوي ندي، يا کوم کس په ګوته کوي چي سگريت يې نه خکول خود سرطان ناروغ دي، يا داچي یو کس سره له دي چي ډاګټر دي خو بیاهم سگريت خکوي او حیني کسان خو لاداسي استدلال هم کوي چي که چېري سگريت خکول روغتیا ته زیان اړولي شوای، نو په پرمختللي نوري کي به خلگو



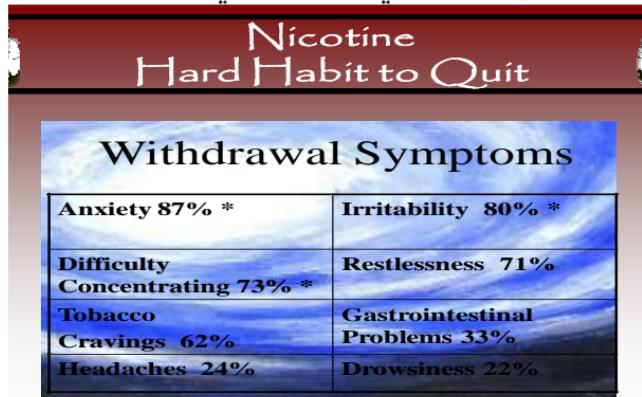
سگريت نه خکولاي ددوی داغه بې ئایه استدلال نور هم دوي په

سکریتیو خکولو باندی تینګوی - خودوی بیاپه دیر خه باندی نه پوهېږي ، دمثال په توګه په دی باندی ندي خبر چې په نړۍ کې هر څومره انسانان د سېرو د سرطان ناروغان دی په هغوي ۹۰ سلنې یوازې سکریت خکوونکي دي، او پاتې ۱۰ سلنې سکریت نه خکوونکي دي - او یا هم د اخربه چې په کومو هیوادونو کې په عامه ځایونو کې د سکریت خکول بندشوی هلته دزره د حملی يا heart attack د ناروغانو په شمیر کې یو حیرانونکي کمي رامنځ ته شوي - ددوی یوه بله تیروتنه دا هم ده چې وايی سکریت خکوی خو لوګي یا دود یې نه تیروي، چې په دی ډول نو سکریت یې صحت ته کوم تاوان نشي رسولي - دا هم هیڅکله دمنولوړ خبره نده، ولی چې هغه کسان چې د سکریت خکوونکوسره نژدي اوسيېږي، خېړني بشيې چې په هغوي کې هم د هغو ناروغېيو امکانات دير لوړېږي کومي ناروغېي چې د سکریت خکولو خخه انسانانو ته پېښید اي شي - په دې برسيره د سکریت تولید وونکو کمپنيو له خو دا ادعاوي چې سکریت خکول انساني روغتیاته زیان نه اړوي هم یو شمیر خلگ د سکریتو په زیانونو بې باوره کپري دي - د سکریت جوړولو کمپنياني زیات وخت د اخربري چې سکریت وه روغتیاته زیان اړوي ردکپري، تر خو هغه بليونونه دالر چې هر کال یې نوموري کمپني لاس ته راوري له لاسه ورنکپري - که څه هم په وروستيو کلونو کې د سکریت جوړولو کمپنيو د مختلفو فشارونو له امله دا خبره منلي ده چې سکریت روغتیازیانمه ولې شي -

## سگریت خکول ستاسو روغتیا په خطره کي اچولي شي

ترنولسوو خلوینستمو کلونو پوري سگریت خکول د روغتیا لپاره خطره نه بلل کيدل. خو ترهعه را وروسته مختلفو کلينيکي او طبی خيرنو و بندول چي سگریت خکول روغتیاته دروند زيان اړولې شي - په ۱۹۶۲ کال کي لومړني ډير مهم راپور دامریکایي ساینس پوهانو له لوري دامریکا د حکومت په امر خپورشو چي په هعه کي د سگریت خکولو دروغتیا یي زيانونو په اړه خلګوته جدي خبرداري ورکول شوي وو - په دې ډول وخت په وخت د سگریتو د صحي زيانونو په اړه د طب د ماهرينو او ساینس پوهانو له خوا دا ډول راپورونه راغلي دي - د سگریتو په لوګي کي له ۴۰۰۰ نه زيات مختلف کيميا وي مواد موجوددي، چي په هعه کي ډير په لوړه کچه صحت ته زيان اړوونکي دي - نژدي ۳۴ ډوله په کي carcinogenic دير مهم تارز (Tars)، بن ذويان، پولينيم ۲۱۰، نايتروسامين او نوردي - تارز یوه نسواري رنګه ماده ده چي ترسگریت خکولو وروسته د سگریت خکونکي په سبوکي راجمع کيږي او ډيرشمیر carcinogenic مواد په کي شته - ددي ترڅنګ د سگریتو په لوګي کي Nicotine چي شايد تاسوبي ډيرله نامه سره بلدياست، یو ډول مواد دي چي روغتیاته په لوړه اندازه زيان اړوونکي دي - په یوه او سط سگریت کي له یوه خخه تر درو ملي ګراموپوري نيكوتين شته چي له ۱۰ اڅخه تر ۹۰ سلنۍ پوري په سبوکي جذبيري - کاربن موно اکساید carbon monoxide بل ډول زهري مواددي چي

دسگریتیو په لوگی کي وجودلري اوزمور روغتیاته پيرزيان اړولي شي، که چيري هغه هواچي موبې پې تنفس کوو یو فيصدکارين مونواکساید غاز ولري یوازی دخو دقیقو په موده کي زموده دمرګ سبب کیداي شي - سگریت څکول لومړني فزيکي او سایکلوجيکي تاثيرات منځ ته راوللي شي - کوم کسان چي نوي سگریت څکول پیل کري، ممکنه ده چي خواګرځي، سرګرڅيده نه او دزره زيات ضربان ورته پيداشي - نوموري علاميم دوخت په تيريدوسره او دسگریتیو په مسلسل څکولوسره له منځه تللي شي ترڅوچي دسگریت څکونکي وجود دنيکوتین او نوروموادوسره چي په سگریتوكی شته عادت پیداکري - کله چي یوکس سگریت څکول شروع کري نو بيا دهغه روپدي کيري او سگریت پريښودل ورته ګران وي - دا ځکه چي په سگریتوكی موجود نيكوتین یو



روپدونکي مواددي چي یوخل یې یوکس وڅکوي نوډيرژر دهغه روپدي کيري - سگریت څکونکي که چيري دنيکوتینونشه

ونکپی، نوکیدایی شی ھینی علامات لکه دژبی و چوالی، دزره غورخیدل، ژرغصه کیدل، فک خرا بیدل او یانور و رته پیداشی - داعلامات دیرژرورته را پیدا کیدایی شی او هغه کسان چی دیرلې سگریت هم څکوی او یا هم بیخی محدود سگریت څکوی هغوي کی هم د نیکوتینود نشی دنه کولو په صورت کی نوموري علامی خرگندیدایی شی - سگریت څکونکی شاید په یوه تاکلی وخت کی دمثال په توګه تردودی خورلو وروسته سگریت څکولو ته میل وکپی - پلتیونو بنودلی چی سگریت څکونکی دسگریت په نشی باندی څکه رو بدیبوی چی کیدایی شی په سگریت پوکی یو ځانګړی کیمیکل وی چی هغه د مغزو یو مهم انزایم monoamine oxidase (MAO B) خرابولي شی، نوموري انزایم د Dopamine B مقدار په له منځه ورلوكی رول لري - dopamine یو نیورو تبراز میتردی چی د خوبنۍ دفعالیت پلتیولو لپاره انسان پاره وي - په دی ډول سگریت څکونکی (MAO B) په کم مقدار لري او د dopamine لوره اندازه چی کیدایی شی سگریت څکونکی د خوبنۍ پلتیولو لپاره د زیات سگریت په څکولو ته راوپاروی - تبول کیمیا وي مواد چی دسگریت په لوگی کی موجود دي، زموږ روغتیاته ضررسوي - څیپنو بنودلی ده چی سگریت څکول د ډیرو ناروغیو سبب کیدایی شی - کومی ناروغی چی دسگریت څکولو له امله منځ ته راخي، په لاندی ډول دي : heart attack (دزره حمله)، high blood pressure (دویني لور فشار)، atherosclerosis (د شریانونو یو ډول ناروغی) (دویني درګونو تنګیدل) paralysys of blood vessels (دویني درګونو تنګیدل)

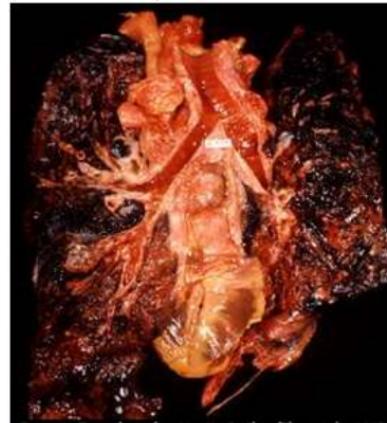
دقصبته الرئيسي یوډول ناروغي coronary heart bronchus  
 (دزره عامه ناروغي چي) disease atherosclerosis نه پيدا کيږي  
 امپايزيمما دسبرو یوډول ناروغي Emphysema increase in  
 (يوډول ناروغي چي) دا درينال غدي په لويء  
 پيمانه دا درينالين هارمون ترشح کوي چي د زره دضريان  
 دزياتولي سبب کيږي ، lung cancer (دسبرو سرطان ، cancer دستوني  
 سرطان، cancer of larynx) ، سرطان، cancer of esophagus  
 سرطان، cancer of oral cavity ، سرطان، cancer of tongue  
 (دژبي سرطان) ، سرطان، cancer of kidney (دويني سرطان ، cancer blood cancer)  
 سرطان، سرطان، cancer of pancreas (دپانکراس سرطان) دپنستور ګو  
 سرطان، stroke ، (دماغي سكته) ، سرطان، reduced brain activity  
 (دماغي فعاليت کمزورتيا او کموالي) ، سرطان، peptic coughing (توخ)  
 (دمعدي زخمونه) ، سرطان، chronic bronchitis (دقصبته الرئيسي) یو  
 ډول ناروغي چي د تنفسی ستونزو او سخت توخې سبب کيږي ،  
 depression (دبض زيات غور خيدل) - increased pulse rate  
 (يو ډول دماغي ناجوري) - داعوا رض وروسته ترڅو کلونو  
 سگريت څکونکي ته پېښیداي شي، البته هر خومره چي یوکس  
 زيات سگريت څکوي، هغومره زيات اوژري په نومورو ناروغي یو  
 باندي داخته کيدو امكان زياتيري - خو ھيني نور عوارض بيا د  
 سگريت څکولو وروسته سمدستي را خرگنديري، دمثال په توګه  
 زره او دويني رکونه ترسگريت څکولو وروسته یوازي په یوه  
 دقيقه کي دسگريت په وړاندي عکس العمل بنېي، ترسگريت  
 څکولو وروسته سمدستي دزره ضربان زياتيري - کاربن

مونواکساید هم ڈیر ژر خپل منفي تاثيرات بسكاره کوي اودويني  
ورتياچي اكسىجن رسول کوي، کموي - خيرني نسيي چي دزره  
دناروغيو يو لوی لامل سگريت خکول دي - coronary heart  
ناروغى يوھ عامه disease chronic airway obstruction چي دزره يوه  
ناجوري ده او په پايله کي دمرگ سبب کيري، دنورو لاملونوكه  
دکولسترونلو ډيروالى، دويني لورفسشاراو نوروترخنگ دسگريت  
خکولو نه هم منځ ته راتلاني شي - هرکال په اميركا کي ۱۵۰۰۰  
خلگ له همدي ناروغى خخه مري - کيداي شي نيكوتين له کاربن  
مونواکساید سره يوچاي شي او ترکلونوسگريت خکولوروسته  
دهفو شريانونو چي هغه وه زره ته وينه وري دداخلي برخو  
دخاربالي سبب شي چي په پايله کي يې نوموري ناروغى منځ ته  
راتللي شي - له کومي ورخي نه چي يوکس سگريت خکول شروع  
کوي له همغه ورخي نه خپل دويني رگونوته لویه خطره پيداکوي  
او په پايله کي دزره دناروغيو لپاره لارهواروي - په ڈيرش کلنۍ  
کي دهفعه کس په نسبت چي سگريت نه خکوي دسگريت خکونکي  
دويني په رگونو کي درې خله زيات کوليسترون او fat (شحم)  
جذبيري چي دادشريانونو دتنګوالي سبب کيري او په اخري کي دزره  
دحملی سبب کيري - heart attack (دزره حمله) په نئي نړي کي په  
بي ساري ډول دانساني مرگونوسبب کيري - یوازي په بريطانيه کي  
له کاله دوه لکه او وويشت زره انسانان دزره دحملی سره مخامنخ  
کيري او په هغوي کي یو لک او شپږ خلوينښت زره انسانان خپل  
ژوند له لاسه ورکوي - ديوه نړيوال تيم دخپرونوکو دمطالعاتو  
مطابق هغه کسان چي عمر یې له خلوينښتو کلونو کم وي او

سگریت خکوی په هغوي کي دزره دحملی امکانات پنځه واري له هغه کسانو خخه چي سگریتنه خکوی زیات دي. دحیرانتیا خبره داده چي له تیرو خوکلونو راهیسي چي په اروپا او شمالي امريكا کي په عمومي ځایونو کي دسگریت خکول منع شوي، له هغه راوروسته دزره دحملی ياس heart attack په واقعاتو کي يو حیرانونکي کمي ليدل شوي چي توقع يې هم نه کيدل. په کال ۲۰۰۹ کي اعلان وشو چي په برطانيه کي وروسته ترهغه چي په کال ۲۰۰۷ کي په عمومي ځایونوکي سگریت خکول بندشول، ديوه کال په موده کي هلتنه لس فيصده د heart attack يا دزره دحملی په واقعاتو کي کمي منځ ته راغلي. په همدغه کال کي دسلګونو زرو خلکو طبی جاج واخیستل شو چي له هغه خخه دامعلومه شوه چي په عame مقاماتو کي پرسگریت خکولو ترینديز وروسته په کال کي ۳۶ سلنډ heart attack په واقعاتو کي کمي راغلي. د کاليفورنيا پوهنتون یو تیم داکټرجیمز لایت په مشري دیارلس بیلی څیرنی وکړي چي له هغوي خخه معلومه شوه چي دانتی سموکنګ په چوانینو باندي تر عمل کولو وروسته ديوه کال په موده کي په اروپا او شمالي امريكا کي د heart attack يا دزره دحملی په واقعاتو کي ۱۷ فيصده کمي منځ ته راغلي او بيا په تدریجی دول داکمي نور هم معلوم شوي دي ان چي له دریوکلونو وروسته ۳۶ فيصده د heart attack په پیښوکي کمي راغلي. داکټرجیمز لایت ود زیاتو چي له دی خخه معلومېږي چي کوم خلګ سگریتنه خکوی او یوازي دنوروکسانو دسگریت دود تیروي، دزره دحملی سره مخامنځ کیدا ي شي - نو په دي

اساس که چیري مورب تول عامه ځایونه او هم دکارځایونه دسګریتيو له لوگي نه پاک کړو نوشک نشته چې دابه دانسانیت ډير ستر خدمت وي - پلټونو بنسودلي ده چې دزره دناروغيو ۳۳٪ پېښو علت سکريتې څکول دي - دسګریتې څکونکي دزره دناروغې امکان هغه وخت ډير زياتېږي چې هر خومره ډير سکريت روزانه څکوي او یا له ډیرو کلونو راهیسي سکريت څکوي - د عمر په هره برخه کي دسګریتود نشي پېښو دل دزره دامراضو امکانات کموي -

طبي خپنو بنسودلي چې سکريتې څکول د lung cancer (د سبرو سرطان، سبب کیداي شي - د سبرو د سرطان له امله هر کال یوازي په امريكا کي ۱۶۰۰۰ انسانان مري - د سبرو د سرطان یوازني ډيرلووي علت هم سکريتې څکول بنسودل شويدي - د هر خومره خلګو کوم چې د سبرو د سرطان تشخيص يې کېږي د هغوي ۹۰ سلنډ هغه



کسان دی چي سگریت خکوی - له دی خخه معلومیبی چي مور  
 دیر اسانه کولي شو چي دسبرودسرطان مخه و نيسو هغه داسی چي  
 خلگ سگریت خکول پريزدي - هغه کسان چي له سگریت  
 خکونکي سره نزدي اوسيبوي اودهغه دسگریتيلوگي تيروي، په  
 هغوي کي هم دسبرودسرطان امكانات ديرلوري - حکه چي  
 نوموري کسان ټول هغه زهري مواد چي دسگریت په لوگي کي  
 شته دسگریت خکونکي په خير خپلوسروته دنه کوي - Tars  
 خطرناک کيمیکل دي چي دسگریت په لوگي کي شته اوترسگریت  
 خکلوروسته دسگریت خکونکي په سبروكى راپولي - تارز  
 دسبرو حجري خرابولي شي او دير carcinogenic موادرلي چي  
 دسبرودسرطان لامل کيري.

وروسته ترهغه چي پلتونو بشودل چي تارز په لوره کچه يو زهري  
 او کارسينوجينيك (درطان سبب کيدونکي) کيمیکل دي، او د  
 سبرو درطان لامل کيري، دسگریت کمپانيانو هم خپلي تکلاري  
 بدلي کري - بده سگریت چي  
 کمپاني يې ادعاکوي چي دتارز او نيكوتينو کچه يې کمه ده  
 تولیدول ددوی دپاليسی يوه مهمه برخه وه - ترڅو خلگو ته ډاډ  
 ورکوي چي داډول سگریت چي دتارز او نيكوتينو کچه يې کمه ده  
 روختياته زيانشي اړولي - په ۱۹۷۵ کي Philip Morris دلومري  
 خل لپاره Merits په نوم داډول سگریت چي دتارز کچه يې کمه وه  
 تولید کړل ترڅو دسگریت دروختيابي زياننو په اړه دعamu  
 خلگو اندېښني ليږي کري - خو خېپنو بشودلي ده چي داډول

سگریت هم هیڅکله بې خطره ندي. ځکه دټارز او نیکوتینو ډیره کمه اندازه هم وه روغتیا ته زیان اړه ولی شي. په کال ۲۰۰۳ کي په امریکاکي یوې محکمي ده ګه هیواد دسگریتوجوړولو ترپولو ستره کمپني Philip Morris کوم چې اوسل په Altria سره شهرت لري ۱۰،۱ بليونه ډالر په دی خاطر جريمه کړه چې ده ګواعالانو کمپینونه یې په مخ بیول تر خو وښی چې "light tar" او "light" بریندونه دعادي سگریتو غوندي روغتیا ته تاوان نشي اړولي. په کال ۲۰۰۹ کي دلاس اينجلس یوې محکمي Philip Morris په دې جريمه کړه چې دیوې سگریت څکونکي ميرمني چې دسبرود سرطان له امله مره شوي وه، ده ګي وه لورته یوسل او اته ديرش لکه ډالر دتاوان په توګه ورکړي. نوموري ميرمن چې بتې بلوک نوميده په کال ۲۰۰۳ کي دسبرود سرطان له امله مره شوه

دمرګ په وخت کي ده ګي عمر ۶۴ کاله وو. او له تیرو ۴۷ کلونو راهیسي یې سگریت څکول. بتې بلوک په کال ۲۰۰۱ کي داپريل په میاشت کي دکمپني خلاف مقدمه شروع کړل او دا ادعا یې کول چې ده ګي صحت ده ګو سگریتو له وجهي خراب شوي دي کوم چې نوموري کمپني جوړ کړي. نو ځکه بايد چې تاوان یې ادا کړي. په کال ۲۰۰۲ کي یو قاضي دا جريمه دوه سوه او اتیالکه ډالر و تاکل، خو په کال ۲۰۰۸ کي په محکمه کي دسگریتو دکمپني تردي اعتراض وروسته چې نوموري پیسي دتاوان په بدله کي زياتي دي، دامقدار هم ردشو او په پاي کي په یوسل او اته ديرش لکه ډالرباندي فيصله وشول.

ترهيره پوري دسگريتيو كمپنيانو دسگريتيو دصحی زيانونو په اره راپورونه ردول - خو مختلفو فشارونو دسگريتيو خيني کمپني دي ته اري کري چي دسگريتيو په زيانونو اعتراض وکري - په ۱۹۹۹ کي Philip Morris دا ومنل چي سگريت روپدونکي دي او روغتیاته دروند زيان اړولي شي - د هغوي ددي اعتراض يو هدف دا وو تر خو هغه کسان چي اوسي په سگريت خکول شروع کري بيا داسي ادعا ونکري چي هغوي دسگريتيو له زيانونو بي خبره وو، په هغه صورت کي چي هغوي دکوم روغتیائي ستونزي په خاطرچي له سگريتيو ورپښه شوي وي، غواړي دسگريتيو له کمپني سره قانوني چلنډوکري او محکمي ته په راکش کري -

تلومړي نړيوال جنګ مخکي دسرپورطان ډيرزيات کم اونا الشنا ناروغي وه چي زياتوه اکتیرانو بېخي هيڅکله هم د خپل ټول کاري په موده کي دا پول ناروغي ليدلې نه وه - خو دسگريتيو په شهرت او زياتوب سره دسرپورطان هم په حیرانونکي ډول زيات شو -

همدائلت دي چي ساینسدانان باورلري چي دسرپورطان پیښي ۸۵ فیصده په مستقیم ډول له سگريت خکول سره اړیاط لري -

دسرپورطان له امله تر پنځه اتیاکلنی مخکي دیونارینه سگريت خکونکي دمریني خطره ۲۲,۱٪ او دښخينه سگريت خکونکي دمریني خطره ۱۱,۹٪ -

په کال ۱۹۱۲ کي امريکائي ډاکتير اساک ادلر دلومري خل دپاره په ټینګه دا ادعا وکړه چي دسرپورطان علت سگريت خکول

دي -

په کال ۱۹۳۰ کي جرمني ساينس پوهانو وروسته تر مطالعاتو او خيرنو دسگريت خکولو او دسپود سلطان تر منئ په ارتباط باندي پاخه ثبوتنه وبنو دل - هغوي دادعا هم وکړل چي ناريئه خلور يا پنځه خلي زيات دسپرو په سلطان اخته دي نسبت ميرمنوته - دا ځكه چي ناريئه سگريت خکونکي تر بسخينه سگريت خکونکو زيات دي - هغه وخت په جرمني کي ددي راپورونو خپريدل په هغه هيواد کي دسگريت خکولو په ضد ديلولوي پاخون (anti-smoking movement) سبب شو -

په کال ۱۹۵۰ کي هم يوشمير راپورونه په دي اپوند خپاره شول چي سگريت خکول د سپرو د سلطان يو ستر سبب کيدا ي شي - يو راپورهم په British medical journal کي د (smoking and carcinoma of the lung) ترعنوان لاندي خپورشو چي په کي ويل شوي وه چي کوم کسان چي زيات سگريت خکوي په هغوي کي خوڅله دسپود سلطان امكانات زياتېري ، د هغويه پرتله چي سگريتنه خکوي -

په کال ۱۹۵۴ کي د British Doctors Study (برطاني وي ۳۴۴۳۹) داکټرانو يو ګروپ د ۱۹۵۱ خخه تر ۲۰۰۱ کال پوري له لوري د Richard Doll په مشري د برطانيي د حکومت دانظر چي دسپرو د سلطان پينسي دسگريت خکولو سره تراوا لري تاييد کړي -

**environmental tobacco smoke** يا **Second-hand smoke** د نورو کسانو دسگريت لوګي تنفس کول، هم دسپود سلطان سبب کېږي - هر کال یوازي په امریکا کي خوزره کسان چي پخپله سگريتنه خکوي او د نورو کسانو د سگريتو لوګي سپروته دنه

کوي دسرو د سرطان له امله مري - که چيري ميره سگريت خکوي او ميرمن يې سگريت نه خکوي د هغه ميرمني په نسبت چي ميره يې سگريت نه خکوي ديرش خلي زيات د سرو د سرطان سره مخامنخ کيدل يې شوني دي - خود second-hand smoke خخه ديره لويء خطره په کورني کي وه ماشومانوته متوجهه .

په دي برسيره د سگريت خکونکي د مختلفو سرطانونو امکانات mouth لوپېږي - cancer of the esophagus (دمري سرطان، سرطان، cancer of the larynx (دخلوي سرطان، سرطان، cancer of the head and neck (دساو غاري bladder cancer (دېښټور ګوسرطان kidney cancer (درېښټور ګوسرطان، سرطان، cancer of the pancreas (دېښټور ګوسرطان، سرطان، stomach cancer (دېښني سرطان، سرطان، breast cancer (دېښني سرطان، liver cancer (دېښني سرطان، myeloid leukemia (د کوچنيو ګلموسرطان، small intestine (دويني يودول سرطان، cervical cancer (د رحم سرطان، squamous cell carcinoma (دېښټکي سرطان .

په کال ۱۹۵۳ کي په نيويارک کي د Sloan-Kettering institute دساينسپوهانوله لوري د موږو کانو په پوستکي باندي د سگريت تو د تارز تر پينتولو وروسته داوبنودل چي د سگريت تو تارز د موږو کانو په پوستکو باندي دوزونکو سرطانونو سبب شو - نوموري راپور د مطبوعاتو ډيره جدي پاملننه ترلاسه کړه - نيويارک تايمز او لایف هم داپو نوموري راپور خپورکړي - Reader's Digest نوموري راپور د "تر عنوان لاندي خپورکړي .

دسرطان دخطری زیاتیدل په دی پوري اره لري چي سگریت خکونکي دورخې خومره سگریت خکوي - په سگریتio کي Tars کچه خومره ده - يا یوکس له خومره کلونو راهیسي سگریت خکوي - دخوانی په لومړنی دوره کي سگریت شروع کول دسرطان امکانات دیر زیاتولي شي -

Cigar او چلم هم دسگریتio په خير دسرطان شونتیازیاتوی - او زیات زهری او کارسینوجینیک مواد چي په سگریتio کي شته په هغوي کي هم شته - کوم خلگ چي cigar خکوي له هغو خلگونه چي دتمباکوهیث ډول نشه نه کوي دیرش فیصدہ زیات دسرطان کيدو دخره لري - دامریکا د National cancer institute دراپور له مخي دسگریت، سیگار او چلم خکونکو کسانوکي د خولی سرطان، دژبی سرطان، دمری سرطان، او دستونی دسرطان له امله د مرینی شمیره مساوی وه - chewing tobacco د تمباكو هغه مصنوعات چي ژول کېږي استعمالول او نسوار کول دخولي، ژبی او ستونی دسرطان سبب کیدای شي - په نسوار کونکوکي پنځوس څله دهغو کسانو په پرتله چي دتمباکو نشه نه کوي دنومورو سرطانونو امکانات زیاتېږي -

Second-hand smoke هم دسرطان خطره زیاتولي شي - دسگریت خکونکي دکورني غري چي دسگریت خکونکي دسگریت دود تنفس کوي او هغه کسان چي په کارخای کي له دا ډول ستونزی سره مخ دي - دسرطان کيدو لوړه خطره لري -

دسگریتیو دلوګکي /اغیزې په تنفسی سیستم

دسگریتو لوگي په لوره کچه دتنفسی سیستم دخرايدو سبب کېږي - تارز او یو شمیر نور کېمیکل چي دسگریتو په لوگي کې شته دتنفسی سیستم دهیرو ناروغیو سبب کېږي - سگریت څکول دتنفسی سیستم دلاندینیو ناروغیو سبب کیدای شي :

دقصبة الريبي یو ډول ناروغی چي دتنفسی ستونزو او سخت ټوخي سبب کېږي ، Emphysema امپايزیما دسبرو یو ډول ناروغی، Lung cancer دسبرو سرطان، Paralysis of cilia in bronchus Coughing (ټوخ، دالنځۍ ناروغی)، Asthma (دنفس تنګي ناروغی) -



### **Chronic bronchitis**

په دیرو نورو علتوونو سریره ددی ناروغی اساسی علت سگریت څکول دي - په دی ناروغی کې هغه هوایی نلونونه چي دهغه پواسطه دقصبته الريبي خخه وه سبرو ته هوالېدول کېږي دېرسوب

سره مخامنځ کيوري - سخت ټوخي، دسيبني درد، تبه، اوډ بلغمو زياتوالی ددي ناروغي نبني دي. دطب ماھرين په دي باوردي چې دکرونيک برانکيتييس ترقولو ستر او اساسي علت سگريت څکول دي.

### **Emphysema**

داناروغي چې د تنفسی سیستم یوله ډیرو خطرناکو ناروغيو خخه ده، زياتره په هغوکسانو کي ډیر منع ته راخي چې سگريت څکوي. هغه کسان چې زيات سگريت څکوي شل فيصده په دي ناروغي باندي اخته دي. ددي ناروغي نبني ساه لندي او ټوخ دي. په دي ناروغي کي دسپو توانيي چې د بدنه نسجونو ته کافي اکسيجن رسوي کميږي او د اددې سبب کيږي چې زړه په تيز ډول وينه پمپ کړي او دزره ضربان زيات شي. د Emphysema په مخنيوي کي د سگريت څکولو پرینسودل ډير زيات اهميت لري.

### **Asthma**

دا ناروغي چې د تنفسی سیستم د ھینونورو ناروغيو په نسبت په ماشومانوکي هم ډيره منع ته راخي، په وروستيودول سیزو کي په نړيواله سطحه ددي ناروغي واقعات ډير زيات شویدي. د طب د پوهانو په باور سیکنډ هینډ سموک تنفس کول ددي یولوي سبب دي. ددي ناروغي عمده نبني ټوخ او ساه لندي د چې ناروځ په دواړ دار ډول ورسه مخ وي. د نوروعلتونو ترڅنګ ددي ناروغي یو لوړي علت سگريت څکول دي. او هرڅو مره چې یوکس زيات سگريت څکوي، هغومره ژر او زيات په دي ناروغي اخته کيداي

شي-

د سگريت ډلوګي اغیزې په عصبی سیستم

دسگریتیو د لوگی مختلف کیماوی مواد په دماغ باندی چتک او هم دوخت په تیریدوسره مختلف تاثیرات اچولی شي - په دماغ باندی دنیکوتینو تاثیرات تر سگریت خکولو وروسته ھیر ژر او چتک را خرگندیږي - په همدي ډول دسگریتیو په لوگی کي نورهير داسي کیماوی مواد شته چې په دماغ کي مختلف هارمونونه پاروي چې په نتيجه کي مختلف دماغي او رواني حالتونه منځ ته را تللي شي - سگریت خکونکي ده ګوکسانو په پرتله چې سگریت نه خکوي ھير ژر او اسانه له رواني فشار سره مخامنځ کيدا ي شي - خپنو بسودلي ده چې سگریت خکونکي چې ترسگریت خکولو وروسته د کوم رواني ارامتیا او خوبني احساس کوي دا په حقیقت کي هغه عادي حالت دي چې سگریت نه خکونکي کسان هميشه په هغه حالت کي وي - ھکه نو موره ويلی شو چې سگریت درواني فشار د کميدونه بلکه د هغه د زیاتیدو سبب کيږي -



داقچي يوكس ولې دسګريتېو روپدي کېرىي او سگريت نشي پېيښوډلاي، دا هم زموږ په دماغ باندي دسګريتې دناوره تاثيراتو خخه يو دي - دسګريتې په لوګي کي موجود زهري مواد زموږ ددماغ د کميستري په بدلو لوکي رول لري - او د همدي امله زموږ دماغ د مختلفو حالتونو سره مخامنځ کيداي شي او ډول ډول دماغي او روانې ستونزې مختنه راتللي شي -

### سگريتې څکول او Depression

ډېپريشن يوه دماغي ناروغي ده چې د ژور خپگان سبب کيداي شي - د ډېپريشن د ناروغي یوشمير علامات پرله پسي خپگان، له ورځني فعاليتونو خخه خوند نه اخيستل، نامايمدي، دفكري تمرکز کموالي، دانزېي کموالي، او ډير نوردي، خو ډېپريشن

ناروغ ممکنه ده ځیني وختونه د خان وژني هڅه هم وکړي - تراوسه چي د سکريت خکولواو ډپريشن تر منځ په ارتباط باندي کومي څيروني شویدي، هغه په بنکاره ډول بنبي چي سکريت خکول ده ډپريشن په منځ ته راپرلو کي رول لري - په دي اړه دنيوزيليند داوتاګو پوهنتون دپروفيسور ډپويله فرگوسن په مشري یوه خيره نه وکړه چي ده ګنوی دخیرنو مطابق سکريت خکول ده ډپريشن یو British journal of psychiatry له خوا یې هم راپور خپور شو له زرو نه د زياتو نراو بشو چي عمرونه یې اتلس، یویشت او یاپنځويشت کاله وو، ازموينه وشول - په دوي کي هغه کسان چي سکريت یې خکول دوه چنده زيات ده ګنو په نسبت چي سکريت یې نه خکول په ډپريشن باندي اخته وو - د دپروفيسور ډپويله فرگوسن په باور ددي ارتباط اصلی علت خرگند ندي - ممکنه ده چي نيكوتين ددي سبب کېږي چي په مغزو کي دنيوروټرازمې په فعالیتونو باندي اغیزه ولري چي په نتيجه کي ډپريشن منځ ته راتللي شي - ډپويله فرگوسن په باور نوموري مطالعات او څيروني بايد قطعي هم ونه ګنل شي، بلکه دپيشنهاد په توګه واخیستل شي - په حقیقت کي د سکريت خکول او ډپريشن تر منځ دارتباط خبره تراوسه دساينسپوهانو په منځ کي ناروبنانه پاته شویده - ځیني وختونه یو شمير سکريت خکونکي د سکريت خکولو ډپريشن ضد ګټو ادعا هم کوي - په حقیقت کي په د ماغ باندي دنيکوتينو اثرات خورا پيچلي دي - او ددي خبری ثبوت ډير کم دي چي سکريت ممکنه ده انتي ډپريشنې خصوصيات ولري -

## سگریت څکول او Dementia

د حافظي دخرايي ناروغي ده - خپنو بشودلي چي کوم dementia  
کسان ډير سگریت څکوي، هغوي د ډیمینشیا ددوو عامو  
ډولونو vascular dementia او Alzheimer's disease سره  
مخامنځ کیداي شي - په امریکاکي د یویشت زره خلکو طبی  
ازموينه واخیستل شول چي په هغه کي په واضح ډول دا خرگنده  
شول چي کوم کسان ډير سگریت څکوي په هغوي کي دالزايم  
دناروغي امکانات لوړېږي - دا په تیره ډېير عمر لرونکو  
کسانوکي منځ ته راتللي شي - د سگریتو لوګي کولي شي چي په  
هغو شريانونو چي دماغ ته وينه وري، ناوره تاثيرات وشيندي چي  
په نتيجه ذهني صلاحیتونه خرابيداي شي چي دی ته vascular  
ویل کېږي dementia -

## انفعالي خکول (Passive smoking)

کوم کسان چي سگريت پخپله نه خکوي او دنورو کسانو دسگريتلو لوگي خپلوسپروته دنه کوي دي ته passive smoking ويل کيري او نوموري کس passive smoker بلل کيري - هعه لوگي چي دسگريت تراستعمال وروسته دسگريت دپاي دسوئيدو خخه منع ته راهي، او هعه دود چي سگريت خکونکي يې دخپل سبرو خخه راباسي second-hand smoke بلل کيري - او کوم روغتیاپي تاثيرات چي له دي امله وه داپول خلگو ته پيښيري effects of environmental tobacco smoke (ETS) ورته ويل کيري - دamerika دچاپيريال ساتني اداره Environmental protection Agency (EPA) داسې اتكل کوي چي د second-hand smoke له کبله هركال ۳۸۰۰ د په شاوخواکي امريکايان دسرو دسرطان او د ۳۰۰۰ په شاوخواکي کسان دزره دامراضو له کبله چي سگريت خکونکي ندي مری - خو البته داپير پخوانې اتكل دي - او سنې خېپني بنېي چي هركال دشپرو لکو په شاوخواکي انسانان د second-hand smoke له امله مری چي د په هفووي کي دزره دامراضو او دسرو د سرطان قربانيان دي - په کال ۲۰۱۰ کي دروغتیانې یوال سازمان (WHO) په ۱۹۶۲ هيادونوکي ترسروې وروسته نوموري شميره اعلان کړل - له بدې مرغه ډيره دخواشينې خبره داده چي دريمه برخه ددغو

قربانیانو ماشومان دی کوم چي په خپلوكورونوکي دسگريت دلوگي نه په کړو شوي چاپيریال کي تنفس کولوته مجبوري داډول ماشومان د Sudden infant death syndrome (SIDS) دخوب په حالت کي دماشوم مرکيدل، سينه بغل، نفس تنگي، اودهوايي نلونو دانفيكشن له وجهي مری - زياتره دماشومان د جنوب ختيئي اسيا او افريقيايو هييادونو دي - دروغتیادنېرووال سازمان مطابق دا ډول ماشومان د هغوماشومانو په پرتله چي



دسگريت دلوگي نه په ازاد چاپيریال کي تنفس کوي دتنفسی ناروغيو اودهوايي نلونو دانفيكشن سره ډير ژر مخامنځ کيدا ي شي - ددي خپنو مطابق په درسته نوي کي ۴۰، فيصده ماشومان ۳۰ فيصده سگريت نه خکونکي خوانان او ۳۵ فيصده سگريت نه خکونکي ميرمني دنورو دسگريتو لوگي تنفس کوي - Passive smoker يا هغه کس چي سگريت نه خکوي خو دنوروکسانو دسگريتو دود تنفس کوي دسگريت خکونکي په

څير ټول هغه زهري مواد چي دسګريتتو په لوګي کي شته خپل وجودته دنه کوي -

### ددريهم لاس څکول Third-hand smoke

او سنې خيرني د second-hand smoke تر خنګ دسګريتتو خخه د پېښیدونکي یوې یلي خطري third-hand smoke يادونه کوي - دسګريتتو دود چي کله په کوريا په کارځاي کي له مختلفو شيانو سره لکيږي لکه په پردو، کالو، خوراکي موادو، يادبدن په پوستکي او يادسګريت څکونکي او یابل کس په جامو باندي ، په دي ټولو شيانو باندي چي دسګريتتو لوګي پريوزي په هغه کي carcinogenic (د سرطان سبب کيدونکي) اجزاوي موجودي وي - داميکا دلارنس برکلې نيشنل لابراتوار ساینسپوهانو مختلفو لابراتواري تجرباتو نه وروسته ددي خبری تصدق وکړي چي دسګريتتو دلوګي پواسطه چي هرڅوره شيان کړ کېږي په هغوي باندي دپام وړ زهري مواد راجمع کېږي - ددي خبری حقیقت له دی خخه هم بنه معلومېږي چي کله په یوه کوته کي سګريت وڅکول شي او بیاټر سګريت څکولو وروسته دکوتۍ دروازه بنده شي، له ورځ يادوي وروسته هم که چېږي دکوتۍ دروازه خلاصه شي دسګريتتو دلوګي بوی تر پزه کېږي ، دا په حقیقت کي هغه دسګريتتو دلوګي زهري مواددي چي دکوتۍ پر فرش، کاليو او دیوالونو باندي پاته کېږي -

نو په دي اساس دسګريت څکولو په وخت کي که تاسو غواړي چي نورخلګ ده ګه دلوګي نه وساتل شي او په هم همدي خاطر په یوه

بیله کوته کي سگريت څکوي او که په موټرکي سپاره ياست دموټر دروازو شېښي راکښته کوي، خو بیاهم دا خطره په پوره ډول نه کمیرې - دلارنس برکلي نيشنل لابراتوار دساينسپوهانو په وينا چي په کور او دفتر کي پرسګريت څکولو تر بنديز وروسته که خه هم چي د second-hand smoke له امله پېښیدونکي خطرات کم شوي خو بیاهم کوم کسان چي دباندي سگريت څکوي او په خپل کاليو، پوستکي او وېښتیانو باندي دسګريتو دلوګي زهريات راوړي، د هغوي له امله هم دنورو کسانو روغتیاته توان رسیداي شي - ددي خبری تصدیق له دي خخه بنه کېږي چي کله تاسو یوکس سره مخامنځ شي او هغه کس ګري دمځه سگريت څکولي وي، تاسو دسګريت دلوګي بوي محسوسوي او هغه ته واياست چي سگريت مو څکولي - دا په حقیقت کي دسګريتو دلوګي هغه مختلف زهري مواد دي چي دسګريت څکونکي په



جامو او وجود باندي پاته کېږي - نوموري ساینسپوهان وايي چي

د سگریت په لوګي کي موجود نیکوتین له نایترس ایسله سره له  
یوخای کيدو و روسته خطرناک کیمیاوي مواد جوروی چې هغه ته  
- Tobacco specific Nitrosamines (TNSAs)  
د third-hand smoke څخه په تیره ماشومانو ته ډيره لویه خطره

شته - څکه هغوي نه یوازي داچي د سگریتولوګي نه ککړ شوي  
شیانوته نژدي تنفس کوي ، بلکه زیات وخت هغه ختی -

### **(Mild and light cigarettes) نرم او سپک سگرېټ**

د سگریت په ډيری کمپنی دڅيلو جوړشويوسگریت په کوتیو باندي  
او *light* کلمي کاروی - دوي ادعا کوي چې دا برینډونه  
د تارز او نیکوتینو کمه کچه لري - ددا ډول سگریت په کوتیو  
باندي د *low tar and nicotine* جملی ليکلې وي - خو پلتیونو  
جوته کړیده چې دا ډول سگریت دنورو ټولو ډلونوسگریت په  
خیر د تارز او نیکوتینو لوره کچه لري، نه یوازي داچي په هغوي  
کي د نیکوتینو کچه داعتياد لپاره کافي ده بلکه په هغه کي  
موجود تارز هم په لویه پیمانه سرطان منځ ته راپرونکي دي - له  
څو لسيزو راهيسې د سگریت کمپنیاني دا ډول سگریت بازار ته  
وراندي کوي او دا ادعا کوي چې روغتیا ته دهغوي دزيان رسولو  
کچه او هم د اعтиاد کچه يې کمه ده -

## نېکوتین او د هغه روغتیاپي اغیزې

نېکوتین په لوره کچه خطرناک مواد دي چي په سگریتو کي شته او انسانی روغتیاته زیان اړولی شي - په سگریتو کي دنیکوتینو کچه محدوده ده، او د سگریتو د نېکوتینو زیاته برخه د سوڅلود تودو خې له امله له منځه ئې - خو دنیکوتینو دا لړ اندازه هم دیره خطرناکه ده - ئکه نېکوتین یوقوی زهردي - په زیاترو حشراتو وژونکو موادو (insecticides) کي نېکوتین د اساسی جز په توګه استعمالیږي - په یوه عادي سگریت کي له یو خخه تردا رو ملي ګرامو پوري نېکوتین وجودلري - تر سگریت څکولو وروسته یوازي په ۷ ثانیوکي نېکوتین د سگریت څکونکي مغزو ته رسیدای شي - دا چي د سگریت څکولو خخه وجودته څومره نېکوتین رسیدای شي، په دی پوري اړه لري چي یوکس له څه دول تمباكو خخه جور سگریت څکوي ، یا هم پلتير درلودونکي سگریت څکوي او که بغیر له پلتير خخه - low tar and nicotine سگریت کي د نېکوتینو کچه کمه ده - ددي هرڅه معني دانه ده چي په کوموسگریتو کي دنیکوتینو اندازه لړوي نو روغتیاته به زیان نشي اړولي - بلکه دنیکوتینو دیره کمه اندازه هم روغتیاپه خطره کي اچولي شي - دیوی خیرپنې مطابق له کال ۱۹۹۸ خخه تر کال ۲۰۰۵ پوري په زیاتروسگریتو کي دنیکوتینو کچه په اوسته دول په کال کي ۱-۶ فيصده زیاته شویده -

نيکوتين دلومپري څل لپاره په ۱۸۲۸ کي په جرمني کي دډاکټر ویلهیلم هینزیچ پوسیت او کیمیاپوه کارل لوڈویگ ریمان له لوري دتمباکو دبوتي خخه جلاشول، او هغوي ورته زهر وویل - او دنيکوتينو کيمياوي فارمول په ۱۸۴۳ کي د ميلسينز له لوري تشریح شو -

نيکوتين يو Stimulant (پارونکي) او يو addictive (اعتيادي) مواددي - دنيکوتينوسره وجود بيداري احساسوي او ستپيا ليري کولي شي - خو ډيره دخواشيني خبره داده چې نيكوتين روردونکي یا اعشيادي دي - کله چې یوكس دنيکوتينو نشه پيل کره نو بياپه سختي سره دهنه پريښودل شوني دي - دنيکوتينو ډيره کمه اندازه هم داعتياد لپاره کافي دي - دنيکوتينو معتاد که چيري سگريت ونه خکوي، د ۲۴ خخه تر ۴ ساعتونو پوري دنه withdrawal symptoms (ټاکلي عوارض چې دنشي دنه کولو په صورت کي معتادته پيښيداي شي) ورته را خگندیداي شي - هفعه کيداي شي لاندي علامات وي : خپگان، دسردرد، ژر غصه کيدل، ڈزي وچوالۍ او نور -

ترسگريت خکلوروسته نيكوتين سروته رسيري، هلتہ بيادويني په دوران ګډيري او ڈرې پواسطه باندي ودماغ ته پمپ کيري - چې داټول ترسگريت خکلول وروسته صرف په ۷ ثانيوکي صورت نيسسي - نيكوتين زموږ په وجود باندي مختلف تاثيرات اچولي شي - نيكوتين دماغ پاروي - همدارنګه نيكوتين دويني په دوران تر ګډيدوروسته دا درينالين دهارمون ترشح زياتوي - نوموري هارمون د ژره دضريان د زياتوالی او د ژره دغیرمنظ

حرکت سبب کېرىي - نیکوتین دويني دلورفشار سبب كيداي شي - په دي برسىرې نیکوتین داشتها دخراپالى ، خواگرخى، او سرگرخىدئى سبب کېرىي - ترسگریت خکولو وروسته هغە وينه چى نیکوتین ورتە رسیدلى وي، پىر ژر دماغ تە رسىري او بغيرله خنده په مغزوکي ديو زيات شمير كيمياوي موادو دفعاليت ذياپاتوالى سبب کېرىي، norepinephrine, epinephrine, acetylcholine, serotonin, vasopressin, histamine, dopamine, arginine, acetylcholine، او beta-endorphin، او دنومۇر و هارمونونو راپارىدل او دھنۇي دفعاليت زياتوالى په وجود او دماغ باندى دمختلفو تاثيراتو سبب كيداي شي - د beta-endorphin دهارمۇن راپارىدل دخواشىنىي دكمىد و سبب کېرىي - د acetylcholine او دوارە هارمونونه ددرد دكمىد و سبب كيداي شي - په دي برسىرە acetylcholine ددماغي تمرکز دسمىد و norepinephrine او د حافظىي دقوي كيدو سبب كيداي شي - د بىيدارى احساس زياتوي - نیکوتین ددرملۇپە شكل دسگریت پىيپسۇدلو لپارە دسگریت خکونكۈ وجود تە تطبيق كيداي شي -



Nicotine Patch

پورتنی تصویرکی تاسووینی چی په بازو باندي Nicotine patch خه ډول تطبيقېږي - ددي لاري څخه بدن ته په مسلسل ډول په لړلړو اندازه نیکوتین دوینی له لاري وررسیدلاي شي - دا سگريتوه دناروغ ليوالتيا کمولی شي - ډاکټران دي ته nicotine replacement therapy (NRT) وايي -

د سگريتوه لوګي کي چي سگريت خونکي اوژندي کسان يې تنفس کوي بي شميره خطروناک مواد شته چي زموږ دروغتیاد تباھي سبب کيږي - په هغوي کي خيني مهم دادي:

Nicotine

tar

butane

carbon monoxide

aldehydes

nitrogen dioxide

nitric oxide

chromium

hydrogen cyanide

hexamine

stearic acid

ammonia

acrylonitrile

quinoline

methanol	styrene
isoprene	resorcinol
acetone	benzo[a]pyrene
toluene	cadmium
formaldehyde	1- & 2- amino naphthalene
phenol	lead
acrolein	nickel
benzene	3- & 4-aminobiphenyl
pyridine	catechol
1, 3-butadiene	cresols
hydroquinone	emethyl ethyl ketone
acetic acid	methane

## کار بن مونواکساید (carbon monoxide) اودهغه

### روغتیاپی اغیزی

کاربن مونواکسایدیو ډیر قوي زهری غاز دی چې د سکریت په لوگي کي شته . دا یوبی رنګه او بي بویه غازدي . کله چې وجود ته دنه شي نو دويیني دھيمو گلوبین سره یوځای کېږي اودویني پواسطه داکسیجن رسولو ظرفیت کموي . وروسته تر سکریت خکولو کاربن مونواکساید ډير ژر خپل تاثیرات بندلاي شي . کاربن مونواکساید دسرپو خخه دويیني ودوران ته داکسیجن رسیدل کموي ، اودویني دسروكروپياتو پواسطه داکسیجن درسلول ورتیا کموي . په وجود کي داکسیجن دا پول کموالي ته asphyxiation ويل کېږي . کله چې کوم نسجونو ته داکسیجن یو مسلسله اوکافي اندازه ونه رسپړي نو په نتیجه کي نوموري

نسجونه دکاره لویبی او ان چي مړکیدلای شي - هر سگریت چي تاسو یې خکوی دکاربن مونواکساید یوه اندازه لري او هیڅ دول سگریت هم له هغه نه خلاص ندي - د کاربن مونواکساید عادي اندازه په وینه کي اته برخی پر میلیون (PPM) ده - اوکوم کسان چي په ورڅ کي یوه کوتی سگریت خکوی دهغوي په وینه کي شل برخی پر میلیون او کوم کسان چي په ورڅ کي دوه کوتی سگریت خکوی دهغوي په وینه کي خلوپنست پر ملیون برخی دکاربن مونواکساید وجودلري - کله چي سگریت خکونکي دسگریت خکول پرېږدي ، نو دخوورو خو په موده کي دهغه په وینه کي دکاربن مونواکساید سطحه خپل عادي حالت ته راتېټېږي - په سگریتوکي دکاربن مونواکساید اندازه که خه هم لړوی خود پام وړ روغتیایي زیان منځ ته راولې شي - له همدي امله سگریت خکونکي بايد چي دهغه په زیانونو خبرتیاولري - په مسلسل ډول دسگریت خکولو خخه چي دسگریت خکونکي وجود ته کوم کاربن مونواکسایدرسېږي له کلونو وروسته دزره دنارو غېيو سبب کیداي شي - کاربن مونواکساید نفستنګي او دزړه دضریبان دزیاتیدو سبب کیداي شي - داتاشیرات دکاربن مونواکساید ژر رابنکاره کیداي شي - همدا علت دي چي سگریت خکونکي تول دخپل هم عمرو کسانو په پرتله زیاته ساه لنډي لري او هم ډير ژر ستريا احساسوي - کاربن مونواکساید دوخت په تيريدو سره دشريانونو دداخللي برخو دخراښدو سبب کیداي شي او له همدي کبله په شريانونو کي د fat (شحم) او کوليستيرولو دزیاتو جذبيدو لپاره لاره هواروی - خېړني نښي چي دسگریت خکونکو کسانو

دويني په شريانونوکي دري خله زيات دسگريت نه خكوننکوکسانو په پرتله شحم او کوليستيرول جذيداي شي . خكه نو دسگريت خكونکو دزره دناروغيو امكانات هم دسگريت نه خكونکو په پرتله چير لوړ دي . کوم کسان چي پخپله سگريت نه خکوي او دنوروکسانو دسگريتيو لوګي تنفس کوي هغوي هم دکاربن مونواکساید څخه دپیښیدونکو خطراتو سره مخامنځ دي .

## سگریت خکول او میرمنی

که خه هم د نپی په سطحه نارینه سگریت خکونکي له بنسخينه سگریت خکونکو نه ډير زيات دی خو بیاهم په نپی کي یو لوی شمیر میرمنی سگریت خکوي - د American cancer society له لوري په وروستيوکلونوکي یو راپور خپورشو چي په هغه کي ويل شوي وو چي هره ورڅ په درسته نپی کي ۲۵ کروړه میرمنی



سگریت خکوي - البته د اخبره دیادونی وردہ چي په ځینې هیوادونوکي د بنسخينه سگریت خکونکو شمیر د نورو هیوادونو په پرتله ډير زيات دی - امریکا هغه هیواددي چي هره ورڅ په کي ۲ کروړه او ديرش لکه میرمنی سگریت خکوي چي د سگریت خکونکو میرمنو د اشمیر تر بل هر هیواد زيات دی - له دي

وروسته چین دوهم هیواددی چي نژدي یو کرور او دیرش لکه میرمنی روزانه سگریت خکوی - او په دریمه درجه کی هندوستان دی چي هلتہ شل فيصده میرمنی سگریت خکولوته لیوالتیا بنی - په دی وروستیوکی دا خبره معلومه شویده چي په پرمختللو هیوادونوکی دبئخینه سگریت خکونکو کچه خه ناخه راتیتیه شویده - خو په پرمختلونکو هیوادونوکی بیاداشمیر مخ په زیاتیدو دی - په نری کی خینی داسی تولنی هم شته چي هلتہ د هغوي د کلتور او دود له مخي بسخی سگریت خکولو ته نه پریښودل کیږي، او یا کم تر کمه په عامه محضر کی بسخی سگریت نشي خکولي -

دزرو بسخو په نسبت خوانی بسخی زیات سگریت خکوی - شل فيصده هغه میرمنی چي عمرونه یې له پنځویشت خخه تر خلورڅلويښت کلونو پوري وي سگریت خکوی -

دامريکا د Centers for disease control and prevention اداري د معلوماتو له مخي هر کال ۱۷۴۰۰۰ بسخی په امريكا کي دهغو نارو غيو له امله چي دسگریتو خخه منځ ته راحي، مری - په بدېختي سره باید ووايو چي سگریت خکول نه یوازي داچي پخپله میرمنو ته بلکه په نس کي دماشوم لپاره هم ډير لوړ روغتیاپي زيان اړولي شي - سگریت خکول په میرمنوکي دګنو breast cancer (دسيني سرطان، cervical cancer (درحم سرطان او نور ډولونه سرطانونه دي - داميندواري په وخت کي دميرمني لپاره

سگریت خکول نه یوازی دا چې ددی روغتیا ته زیان اړوی، بلکه په نس کي دماشوم لپاره هم پېر سخت زیانمن تمامیدای شي - په نړی کي له لس فيصده خخه تر پنځلس فيصده پوري ميرمني داميندواري په وخت کي سگریت خکوي - داميندواري په مرحله کي سگریت خکول په ګيده کي دماشوم لپاره زښت زیات زیانمن کیداي شي - دا هغه خه دی چې یوه ميرمن باید پري پوه وي او که چېږي سگریت خکوي نو داميندواري په هره مرحله کي چې وي سگریت پريښوول دهғي د ماشوم دسلامتیا سبب کېږي - داميندواري په وخت کي سگریت خکول دماشوم لپاره تربولو لویه خطره ده چې مخنيوي یې بغير له دی چې مور یې سگریت پريږدي ناشونی دي - دسگریت خکونکي ميرمني ماشوم کیداي شي له وخت نه مخکي پيداي شي، کیداي شي دماشوم وزن کم وي او د ماشوم دمېیني امکانات یې هم زیات دي - ددی علت دابنودل شویدي چې نیکوتین او کاربن مونو اکساید دواړه په ګډه په نس کي دماشوم دپاره داکسیجن رسیدل کموي - نیکوتین دمېرمني په وجود کي دویني رکونه تنګوي او په دی ډول ماشوم ته اکسیجن پېر لړ رسیېږي - دسگریتو په لوګي کي چې هرڅومه زهريات وجود لري هغوي ټول دویني له لاري په نس کي ماشوم ته رسیدلای شي - په تیره دوه زهري مواد نیکوتین او کاربن مونو اکساید دماشوم لپاره پېر زیات زیانونه منځ ته راولې شي - داميندوارتوب نه وړاندې دسگریت پريښوول دماشوم دسلامتیا لپاره تربولو نسه اقدام بلل کېږي - ټئيني ميرمني کیداي شي په دی وتوانېږي چې سگریت خکول مخکي تر امیندواري او یا هم

داميندواري په يوه تاکلي مرحله کي پريوري، البتنه هغه ميرني چي سگريت يې ديو شمير روانۍ ستونزو له کبله شروع کړي وي نشي کولاي چي پري يې ايردي - نژدي پنځه خلوېښت سلنډ ميرمني درواني ستونزو له کبله او دموده دسمولو لپاره سگريت خکوي - دسگريت خکونکي ميرمني ماشوم کيدا ي شي له لاندي حالتونو سره مخامنځ شي :

- دماشوم له وختنه مخکي زېږيدل
- دماشوم دوزن کموالي
- دماشوم مړ پېدا کيدل
- دزره ستونزه لکه سورې زړه
- دلوري شونډي په دوو برخو ويshelf کيدل ديو چاق پواسطه
- دخولي دبام چاق
- دماشوم ناخاپه مړ کيدل
- تنفسی ستونزی لکه asthma

كله چي ماشوم لوې شي دزده کړي کولو ستونزی درلودلي شي کومي ميرني چي سگريت خکوي د هغوي په ماشومانو کي دزره دستونزو امکانات ډير جګ دي - په کال ۲۰۱۱ کي دamerika د CDC اداري له لوري په يوه راپور کي ويل شوي وو چي دهغو ماشومانو چي مورګاني يې سگريت خکوي دزره دناروغېيو امکانات دهغو ماشومانو په پرتله چي مورګاني يې سگريت نه خکوي له شل نه تراويا سلنې پوري زيات دي - په دې خيرنو کي په واشنګتن ډي سې او بالتيمور کي ۲۵۲۵ هغو ماشومانو چي

دزیربیده نی سره سم دزره مشکلات ورته پیداشوی وو، او ۳۴۳۵ هفو ماشومانو چي دزیربیده نی په وخت کي بې د زره کومه ستونزه نه درلودل طبي ازمويسي وشوي - دسگريت خكونکي ميرني دماشوم وزن کيداي شي کم وي - خيرني بشي چي کومي ميرمني داميندوارتوب په لوړيو درو ياخلورو مياشتو کي سگريت پېږدي دهفو ميرمنو په پرتله چي داميندوارتوب په وخت کي سگريت خکولو ته ادامه ورکوي دزیربیده نی په وخت کي دهفوړي دماشومانو دوزن دکميدو امکانات کميږي - دسگريت خکونکو ميرمنو دماشومانو تفسيي ستونزي هم زياتي وي - نوموري کم وزن لرونکي ماشومان خياني وختونه دزیربیده نی وروسته سم دستي له دي امله چي سبوي بې سم کارونکري دتنفس لپاره ريسپايريتير ته ضرورت پيداکولي شي - دنيکوتينو اونورو زهرياتو دناوره تاثيراتو له امله کيداي شي هغوي له اوږدمهالي تنفسی ناروغويو په تيره له asthma سره مخامخ شي - دسگريت خکولو وروسته هم دميرمني او هم دهفي په ګيده کي دماشوم دواړو په وينه کي دکاربن مونواکساید اندازه لوړېږي او داکسيجن اندازه راتيټېږي - دنورمال اندازی نه داکسيجن کميدل هم دمور او هم بې دماشوم لپاره زيانمن دي - خيرني بشي چي دسگريت خکونکو ميرمنو ماشومان دزده کړي ستونزي درلودلي شي او ذهنې صلاحیتونه بې له کاره لوړېږي - دورخې خو سگريت خکول درستي کوتۍ په نسبت په ګيده کي دماشوم لپاره خه ناخه خطرات ممکنه ده کم کړي، خو البته په ورڅ کي دوه يا درې سگريت خکول هم دماشوم روغتیا ته د پام ور زيان اړولي شي -

داميندوارتوب مرحله دميرمني او په تيره دهفي دماشوم دژوندد  
ژغورلو لپاره دسگريت پريښو دلو يو طلائي چانس دي . او هره  
ميرمن چي سگريت خکوي باید چي په دي مرحله کي دخپل  
ماشوم دژوند ژغورلو لپاره دسگريت پريښو دلو هرييو ممکن اقدام  
ته زره نسه کړي .

## خنگه کولي شو له سگريتيو خخه مخه بهه وکرو؟

كه تاسو چيري سگريت خکوي نو ممکنه ده چي يوه ورخ هم په دي  
لتيه کي شوي ياست چي سگريت پريبردي - خيرني بسيي چي نژدي  
خلوينست سلن سگريت خکونکي يو وخت نه يو وخت په دي اره  
فکرکوي چي خنگه سگريت خکول ورنه پاته شي -

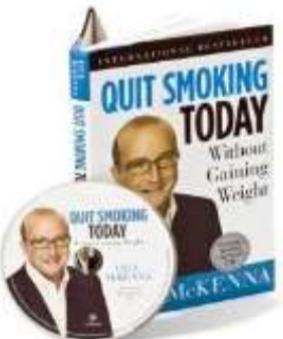


دا خبره هم له پامه نه شو غورخولي چي سگريت پريبنودل خه ناخه  
ستونزمن دي او دپريبنودلو لپاره يېي باید چي مختلفي سراتيرېي  
پلي کرو - که تاسو هريو سگريت خکوي نو راخي په دي اره  
فکرکوي چي خنگه دسگريت خکولو اعتياد ته دپاي تکي  
کيردي - دا ستاسو په ژوندکي يوه پيره ارزښت لرونکي پريکره  
کيداي شي - داچي ولې يوكس نه شي توانيلاي چي سگريت  
پريبردي او ياولي يوكس دي ته ليوالسانه بسيي چي سگريت  
پريبردي، په دي اره مومنکي خه ناخه لیکلې، خو اوس په دي  
ړغېرو چي خنگه سگريت خکول پريبردو؟ تاسو باید باوري اوسي  
چي سگريت پريبنودل ستاسو دروغتیالپاره يو نوي زيري دي -  
دسگريت تر پريبنودلو وروسته له خو دقیقو نه واخله بیاتر پيرو

کلونو پوري ستاسو په روغتیاکي مثبت بدلونونه منع ته راتللي  
شي -

- ترسگريت پريښودلو شل دقيقې وروسته دزره ضربان
- نورمال کچي ته رائي
- دولس ساعتونه وروسته دکار بن مونواکسايد اندازه
- خپل نورمال کچي ته رائي
- ددو اوئنيو خخه تردريو مياشتو پوري تنفسې سيستم
- دنبه کار جوګه کمېږي
- ددو اوئنيو خخه تردريو مياشتو پوري دزره دحملې
- امکانات راتېتېږي
- ديوی نه ترنهو مياشتو پوري ټوخ او ساه لنډي کمېږي
- ديوه کال نه وروسته دزره دامراضو امکانات دسگريت
- نه خکونکي کس په پرتله نيم ته راتېتېږي
- دېنځو نه تر پنځلسو کالو پوري ددماغي سکتي
- امکانات دسگريت نه خکونکي کس په خيردي
- دلسو کالو وروسته دسړو دسرطان له امله دمرېني
- امکانات دسگريت نه خکونکي په پرتله نيم ته راتېتېږي
- دلسو کالو وروسته دخولي، ستوني، مرۍ، مثاني، پښتوريکي او پانکراس دسرطانونو امکانات کمېږي
- د پنځلسو کالو وروسته دزره د امراضو امکانات دسگريت نه خکونکي کس په خيردي

دا ټول هغه مثبت روغتیایی بدلونونه دي چي ترسگریت پرینسپولو وروسته شونی دي - دسگریت پرینسپولو لپاره تاسو مختلفي لاري په کار اچولي شي - په تدریجی ډول دسگریت کمول او يا له یومخی دسگریت پرینسپولو کي پرینسپول دواړي هغه تګلاري دي چي دسگریت په پرینسپولو کي یې تاسو په کاراچولي شي - هره یوه لار چي تاسوته اسانه وي له هغه نه استفاده وکړي - که تاسو سگریت پریردې، نوله یوشمیر کسانو سره چي مخکي ترمځکي یې سگریت پري اينښي وي په دې اړه وړه غږې، ترڅو دهغو له تجربو خخه هم استفاده وکړي - څکه دسگریت پرینسپولو لپاره بي شمیره لاري په کاراچولي شي - په انټرنیټ باندي له یوشمیر معلوماتي ویبپاڼو او کتابونو خخه هم استفاده کولي شي ترڅو هغه مختلفي لاري چاري پیداکړي چي په مرسته یې سگریت ترک کړي -



ډير سگریت څکونکي توانيدي چي په تدریجی ډول سگریت کم کړي او په دې ډول له خه وخت وروسته دسگریت څکولو اعتیادته دپاي تکي کېږدي - نو په دې اساس دسگریت په

پرینبودلو کي ستاسو لپاره دايو له مهو ميتودونو خخه دي -  
 دسگريت پرینبودلو وروسته که چيري ستاسو سگريت خکولو ته  
 خوا وشول، نو په داسي وخت کي کوبنبن بايدوکري چي یوبيل  
 چانکري شي ته پام واپوري لکه قدم وهل، لوبيه کول، چايي  
 چبل، له ماشومانو سره لوبي کول، او به چبل، غابونه  
 مسواكول، خوب کول، ژاولي ژوول، پلي يا بادام خورل او  
 يانورخانگري کارونه - داول فعليونه ستاسو سره مرسته  
 کولي شي چي سگريت خکولو ته ستاسو ذوق کم کري - تر  
 سگريت پرینبودلو وروسته په هفوخایونکي چي سگريت  
 خکول کيري او له هفوکسانوسره چي سگريت خکوي ناسته ولاړه  
 مه کوي - په هفو شپو او ورڅو کي چي ستاسو سگريت پرېږدي او  
 غواړي چي په تدریجی دول یې کم کري نو درسته کوتۍ  
 دسگريتیو مه رانیسي، بلکه یوازي یو یو دانه رانیسي - ددي  
 لپاره چي سگريت پرېږدي او بیاپي ونه خکوي نو ټول هغه  
 روغتیابي زیانونه چي دسگريت خخه منځ ته راخي او تاسو پري  
 پوهېږي پريوه کاغذ یا چارت باندي ولیکي او داوسيدو په کوته  
 کي یې داسي ځاي وخروي چي هر وخت ورسره مخامنځ کيدا  
 شي، ترڅو هغه ته په کتلوسره ستاسو دسگريت پرینبودلو  
 احساس قوي شي - ترسگريت پرینبودلو وروسته خپل یو شمير  
 عادي کارونو ته تغير ورکري، دمثال په توګه که چيري تاسوکار  
 ته په موږ کي ئي، په پښو ولاړ شي، که سهار په ناشته باندي  
 شين چاي څښي نو توري چاي څبل شروع کري - ترسگريت  
 پرینبودلو وروسته چاته اجازه مه ورکوي چي ستاسو په کور،

کوته ، دفتر ، موټر کي سگريت و خکوي او په دي ډول خان ته دسگريت پريښودلو لپاره پينګه اراده په کارده خود اخبره هم پيره ضروري ده چي سگريت بايد په داسې وخت کي ترك شي چي تاسو په روانې لحاظ سالم ياست او مود مو ډير برابر وي . کنه نه امكان شته چي تاسو بيرته سگريت شروع کړي . پورتنې تولي خبر چي دسگريت پريښودلو لپاره د life style modification څخه عبارت دي تاسو ولوستلي . البته دسگريت پريښودلو لپاره د تداوي درمل هم شته چي په دي اره لوباشانه بحث غواړو وکړو . دسگريت پريښودلو لپاره تاسو د medication ( تداوي ) په خاطر له Varenicline نه چي دسگريت پريښودلو لپاره د تداوي يو خاص درمل دي استفاده کولي شي . د Varenicline په اره لند معلومات :

### تجارتي نوم : CHAMPIX

ددرملو کيتيګوري : selective nicotine receptor partial agonist

ددرملونوم : Varenicline

ددرملو شکل : ۵۰۰ mcg / ۱ mg گولي

تداوي : دسگريت پريښودل

استعمال : د Varenicline استعمال یوازي دلويانو لپاره دي او دماشومانو لپاره نه . دسگريت پريښودلو ترتاکلې نيتې له یوې څخه تر دوو اوئيو مخکي شروع کېږي . په لومړنيو دريو ورڅوکي دورځي یو ځل ۵۰۰ mcg خورل کېږي . له دريو ورڅو وروسته بیاد خلورو ورڅو لپاره دورځي دوه ځل ۵۰۰ mcg خورل

کيوري - بياديولسو اونيو لپاره دورخي دوه واره يو ملي گرام گولي پوره خورل کيوري - البته که ناوره تاثيرات پير ولري نو ۵۰۰ mcg ته هم راكميداي شي -

كانترالنديكيشن : Varenicline باید چي داميندوارتوب په وخت کي ميرمني استعمال نکوي -

جانبي عوارض : دسردرد، ناوره خوبونه ليدل، دخوب ديروالي، بي خويي، سرگرخيدل، ستريا، بدھضمی، زياته لوبه -

کيداي شي سگريت څکولو ته ستاسو ليوالтиا او دسگريت څکولو خخه چي کوم خوندتاسو اخلي راکم کري -  
Bupropion دسگريت پرينسودلو لپاره دتداوي په خاطر hydrochloride هم استعماليداي شي -

تجاري نوم : Zylexx SR

Dopamine-reuptake inhibitor, anti- depressant  
ددرملو کيتىگوري : Bupropion hydrochloride ددرملو نوم :

ددرملو شكل : ۷۵ mg گولي  
تداوي : دسگريت پرينسودل

استعمال : Bupropion hydrochloride تر اتلس کلونو کم عمره کسانو کي نشي استعماليداي - دسگريت پرينسودلو ترتاکلي نيتني له يوي نه تر دوو اونيو مخكي باید چي ۶ وز شروع شي -  
دلوپيو شيبو ورخو لپاره هره ورخ ۱۵۰ mg خورل کيوري او بيا دورخي دوه ۱۵۰ mg خورل کيوري، دعالج دوره تر نهو اونيوپوري ۵۵ -

کانتیرالنلیکیشن : Bupropion hydrochloride دامیندوارتوب په وخت کي باید چي استعمال نشي، هغه ميرمني چي ماشوم ته شيدي ورکوي باید چي استعمال يې نه کري - ھيني عصبي ناروغي دي چي باید Bupropion hydrochloride په هغه ناروغانو کي استعمال نشي، په دي اره ديوه متخصص ډاکتير مشوره باید واخیستل شي -

جانبي عوارض : دخولي وچوالي، دسردرد، تبه، بي خوببي، دفکري تمرکز خرابيدل، دپوستکي حساسیت -

Bupropion hydrochloride دیوشمیر دوایانو سره په تکر کي راتللي شي لکه دوپپريشن ضد درمل، دملاريا داروگان، انتیسایکوتیک درمل او ھيني نور - که چيري تاسو دکومي بللي ناروغي په خاطر کوم خاص درمل خوري نوهرومرو له متخصص ډاکتير نه په دي اره پونتنه وکري - دسگريت پريښودلو لپاره دتداوي طریقه باید چي مرستندويه وکړل شي او په دي برخه کي باید چي مختلفي لاري چاري په کار واچول شي -

Nicotine replacement therapy دسگريت پريښودلو لپاره (NRT) یوه بله لار ده - اين ارتی وجود ته دنيکوتین رسولو عملیه ده ترڅو د سگريت څکونکي کس دسگريت څکولو میلان را کم کري - په اين ارتی کي د مختلفو لارو خخه دسگريت څکونکي وجود ته دنيکوتین رسول کيري - په نتيجه کي وجود دنيکوتین غوبېتلو خواهشات پوره کيري بغیر له دي چي نوموري کس سگريت وڅکوي - ددي مقصد لپاره دنيکوتينو جورشوی مصنوعات عبارت دي له :

Nicotine Gum (دニコтиノ ژاولی)

Nicotine nasal spray (دニコтиノ エスプレー چی دپزی خخه بوی

کیری)

Nicotine inhaler

(دニコтиノ ノ ڈکہ ال چی پزی ته نیول کیری او تنفس کیری)

Nicotine lozenge (دニコтиノ گولی چی زیبسل کیری)

Nicotine patch (بدن ته دニコтиン رسولو خاصه طریقه ڈ چی

په لاندی تصویر کی بی تاسو گوري) -



که چیری تاسو ترسکریت پرینسپل دلو و روسته بیرته سکریت شروع کړل نو هیڅکله داسي فکر ونه کړي چی دا مو وروستي چانس وو، بلکه تاسو بیاهم فرصت لري چی دسکریتیو خخه مخه نه وکړي.

دادي لپاره چي د انسانيت خدمت موکپري وي او د سبي روغتيا خخه د  
برخني ټولني به جوړولو کي موکردار اداګپري وي نو لاندي پکوته  
پاملونه ولري :

- خپلو ماشومانو ته مو دسګرېتيو دلوګي خخه په پاک

چاپيریال کي دساکښلو زمينه برابره کپري، مه پرېزدې  
چي ستاسو او یانوروکسانو دسګرېتيو لوګي خپلوسرو  
ته دننه کپري

- داوسيدلو او خوب کولو په کوتله کي هیڅکله هم  
سګريت مه څکوي -

- په موټر، هوټل، کارخای، دفتر، بنوونځي او یا کوم  
ځای چي هتله نورکسان ناست وي سګريت مه څکوي -

- که ستاسو ملګري او دوستان سګريت څکوي نو له  
هغوي سره دسګرېتيو په پريښودلو کي تر خپله وسه  
مرسته وکپري

- خپل ملګري او نورخلگ له دي خخه منع کپري چي  
دنورو خلګو په وړاندي سګريت څکوي

- خپلو ماشومانو او زلميو ته دسګريت څکولو او  
دسيکنده هينډه اسموک دروغتیا يي زيانونو په اړه پوره  
معلومات ورکپري

- دسگریت خکولو دروغتیایی زیانونو په اړه چې خومره  
معلومات لري هغه په تکراری دول له ټولو ټوانو او  
ټولو خلګو سره شریک کړي

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**  
**Ketabton.com: The Digital Library**