سګريټ څکول ستاسو روغتيا
په خطره کي اچولي شي

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دکتاب ځانګړني

دکتاب نوم	سګریټ څکول ستاسو روغتیا په خطره کي اچولي شي
ليکوال	جلات خان کاکړ
خپرندوي	
کمپوزر	جلات خان کاکړ
دپښتی ډیزاین	عبدالواسع بهیر
د چاپ کال	۱۳۹۳
دچاپ شمیر	
دچاپ وار	لومړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اهدا

خپل تل پاتي ویاړ ته ،دراتلونکي تاریخ زرینوکرښوته،
د افغانستان ټولو سرلوړو او میړنیو شهیدانو ته چي دیویشتمي پیړي
دډیموکراسي په تحفه کي د ناټو او امریکایي انسان مخو ځناورو له
لوري دهیواد په ګوټ ګوټ کي په شهادت رسیدلي دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک:

۱.تمباکو او اړوند حقایق ۱

۲.تنباکو د تاریخ په اوږدو کښې ۱۰

۳.خلگ ولي سگریټ څکولو ته مخه کوي ؟................۱۷

۴.ځیني خلگ ولي دسگریټ څکولو په زیانونو باور نه کوي؟ ۳۰

۵.سگریټ څکول ستاسو روغتیا په خطره کي اچولي شي ۳۲

۶.انفعالي څکول ۵۱

۷.ددریم لاس څکول ۵۳

۸.نرم او سپک سگرېټ ۵۵

۹.نېکوټین او د هغه روغتیایي اغیزي..........................۵٦

۱۰.کار بن مونواکساي اودهغه روغتیایي اغیزي..................٦۰

۱۱.سگریټ څکول او میرمني ٦۳

۱۲.څرنگه کولي شو له سگریټو څخه مخه ښه وکړو؟...........٦۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی خبري

په ننۍ نړۍ کې بشري روغتیا ته یو له ډېرو سترو او مهمو ننګوه نو څخه د تمباکو د مصنوعاتو په تیره دسګریټو استعمال دي ـ البته داسي یو ننګوه نه ده چي مخنیوي یې ناشوني هم ندي ـ هر کال ملیونونه وګړي د تمباکو څخه د را پیدا کیدونکي ناروغیو له امله خپل ژوند له لاسه ورکوي چي په هغوي کي داسي کسان هم شامل دي چي پخپله سګریټ نه څکوي او دنوروسګریټ څکونکو کسانو دسګریټو لوګي تنفس کوي ـ ښځي او ماشومان هم ددي کسانو یوه لویه برخه جوړوي ـ دتمباکودروغتیایي زیانونو په اړه دنړي کښ شمیر روغتیایي سازمانونه، حکومتونه او نوري اداري ولسونو ته هر وخت د مطبوعاتو له لاري ډول ډول خبرتیاوي او معلوماتونه خپروي ترڅو په خلګوکي دسګریټو د استعمال کچه راټیته شي او له هغو ډېرو وژونکو ناروغیو څخه چي دتمباکو داستعمال څخه منځ ته راتللي شي، مخنیوي وشي ـ په دې برسیره حکومتونه دتمباکو دنشي دمخنیوي په خاطر یوشمیر نوري لاري چاري هم په کاراچوي، لکه په عامه ځایونوکي پرسګریټ څکولو باندي بندیز، پر واریدیدونکو سګریټو دټیکس زیاتول، په دوکانونوکي دسګریټو پرخرڅولو باندي جریمه، پرانټرنیټ باندي دتمباکو دراکړي ورکړي بندیز، دسګریټو په اعلاناتو باندي بندیز او داسي نور ـ خو بیاهم دتمباکو نشه یوه نړیواله بشري ستونزه ده چي هر کال دملیونونو وګړو ژونداخلي ـ دتمباکو استعمال دنړي په ټولو ولسونواوهره ټولنه کي په پراخه پیمانه شتون لري ـ ځکه سګریټ په نړي کي ترټولو زیات خرڅیدونکي توکي دي ـ دنړي په

(c) ketabton.com: The Digital Library

هرهیواد کي حکومت ، روغتیایي سازمانونه او ځیني نوري ټولني هڅه کوي چي د تمباکو د روغتیایي زیانونو په اړه خلکو ته معلومات ورکړي. په دي وروستیو کي هسپانیه دنړي هغه هیواد یاد شو چي خلکو ته په کي دتمباکو دروغتیایي زیانونو په اړه ترټولو زیات معلومات ورکول شوي وو.

لنډ ورځي وړاندي په هیوادکي ددولت له خواڅخه پر وارید یدونکو سګریټو دټکس زیاتول یو ډیر مهم او دستاینې وړ ګام دي چي هرومرو باید دچارواکو له لوري په ډیره ایمانداري سره پلی شي ترڅو په دي ډول وتوانیږو چي دسګریټو دنشې په وړاندي دمبارزي په لړکي بریاوي ترلاسه کړو اوخپل ځوانان اوهم راتلونکي نسل ددې وژونکي نشې څخه وساتو.

په درنښت
ستاسو ورور
جلات خان کاکړ
Email: Jalat.k.kaker@gmail.com
Mobile: ***0093-704893497***
0093-793815852

(c) ketabton.com: The Digital Library

تمباکو او اړوند حقایق

له موږ او تاسو څخه هر یو د تمباکو له کلمي سره اشنادي- دهغه په اوریدلو سره به ستاسو په ذهنونوکي یو ډول نه یو ډول فکرپیدا کیدلي شي- ممکنه ده چي ستاسو باور داوي چي هغه د انساني روغتیا لپاره زیان اړوونکي دي- "سګرېټ څکول ستاسو روغتیا په خطره کي اچولي شي"، په دې باندي د پوهیدو لپاره د هرڅه نه وړاندي د تمباکو بنې او پوره پیژندنه ته اړ تیاده-

تمباکو (tobacco) یو زرغون او پاڼه لرونکي بوټي دي چي د نړي په تودو اقلیمونو کي کرل کیږي- نوموړي بوټي چي کله د ودي وروستي پړاو ته رسیږي، نو نژدي له یو څخه تر درو مترو پوري یې لوړوالي رسیږي-

(c) ketabton.com: The Digital Library

له اويا نه ډير انواع د تمباکو په مختلفو هيوادونو کي کرل کيږي او هر کال نژدي ۲۰۷ مليونه ټنه تمباکو په درسته نړي کي کرل کيږي - په دي کي ډيره لويه برخه په چين کي، په دوهمه درجه کي په هندوستان کي، په دريمه درجه کي په برازيل کي، او په څلورمه درجه کي د امريکا په متحده ايالاتو کي کرل کيږي - په ځينو نورو هيوادونو کي هم تمباکو په پراخه پيمانه کرل کيږي - لکه جاپان، ترکيه، کينيا، او زيمبابوي - د تمباکو کرهڼه د اقتصادي پلوه په يو شمير هيوادونوکي ستر اهميت لري - د نړي په سطحه هرکال د تمباکو دوه مليونه ټنه پاڼي د نژدي شپږ بيليونو ډالرو په ارزښت وه مختلفو هيوادونو ته صادريږي - د تمباکو په صادراتو کي دامريکا متحده ايالات او جاپان ترټولو په لومړي کتارکي راځي، يوازي امريکادنړي شلمه برخه سګريټ او د تمباکو څخه جوړشوي نور مصنوعات صادروي -

وروسته تر هغه چي تمباکو د خپل بوټي څخه په لاس راشي، بيا وچيږي او په مختلفو ډولونو استعماليږي - تمباکو دنشي په توګه په سګريټو او چلم کي څکول کيږي - همدارنګه دخولي له لاري ژوول کيږي - او د نسوارو په شکل کاريږي - په دي سربيره دپزي له لاري هم بويول کيږي - په پخوانيو وختونوکي تمباکو په ځيني درملو کي هم استعماليدل - ليدل شوي چي تمباکو د درد اراموونکي دوا په توګه، دغوږ او غاښ په درد کي استعمال شويدي -

ځيني هندوستانيانو به تمباکو د زکام دعلاج لپاره استعمالول او له يوه بل ډول ځانګړي بوټي سره له يوځاي کولو نه وروسته به د

(c) ketabton.com: The Digital Library

نري رنځ (tuberculosis) او نفس تنګي (asthma) په علاج کولو کي کاريدل - کله چي تمباکو په لومړي ځل عثماني سلطنت ته راورسيدل نو دهغه ځاي ډاکټرانو به تمباکو دډيرو ناروغيو لپاره استعمالول- په ۱۵۷۱ ميلادي کال کي يوه هسپانوي ډاکټر نيکولاس مونارډيس د طبي بوټو په اړه يو کتاب وليکي چي په هغه کي يي ليکلي وه چي تمباکو د ۳۲ ناروغيو لپاره علاج کيداي شي- اروپايانو خو داسي باور درلودي چي هغه نژدي د هري ناروغي لپاره علاج دي- د خولي دبدبويي څخه واخله بياتر سرطانه پوري- په اروپا کي دتمباکو دبي ساري شهرت اوخوښولو يو ستر علت هم داخبري وي- په ۱۲ پيړۍ کي خو تمباکو دا ډول شهرت لاس ته راوړي چي هغوي به ورته دسروزرو غوندي ارزښت ورکوي- خو البته د وخت په تيريدولو سره خبره داډول پاته نه شوه- ساينسدانانو او طبي ماهرينو په تدريج سره د تمباکو ډير روغتيايي زيانونه کشف کړل- په عامو خلګو کي هم داډول انګيرني ډيري رامنځ ته شوي- ان چي تمباکو د خپل شهرت په لومړيو پوړيو کي وو چي يو شمير کسان د هغه په روغتيايي زيانونو تر يو حده پوهيدل- په ۱۲۱۰ ميلادي کال کي سرفرانسيز باکن دا معلومه کړه چي د تمباکو داستعمال درول يوګران کاردي- چي دا په هغه کي د شته بي شميره کيمياوي موادو څخه د يوه (نيکوټين) اثر دي- البته د تمباکو په ډيرو روغتيايي زيانونو پوهيدل او په هغه باندي باورساتل تر ډيره وخته پوري يوه پيچلي خبره پاتي شوه- په دي برخه کي د پام وړ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختیاوي په ۱۹ پیړۍ کي ترلاسه شوي - او د تمباکو ډیر زیات روغتیایي زیانونه کشف او خلکو ته راڅرګند شول-
پـه ۱۹۶۲ مـیلادي کـال کـي د امریکـا حکومـت دلسـو سـاینس پوهـانو یـو ډلګـۍ انتخـاب کـړل تـر څـو د سـګریټو د ممکنـه روغتیـایي زیـانونو پـه هکلـه څیـړه نـه وکـړي- د نومـوړي ډلګـۍ د څیړنـو نتـایج بیـا وروسـته د Surgeon General's Report کـي د (سګریټ څکول او روغتیا) په نوم څپاره شول- چي په هغـه کـي د سګریټو دروغتیایي زیانونو په اړه خلګو ته خبرداري ورکړل شو، او هم پـه هغـه کـي د امریکـا دحکومـت نـه غوښـتل شـوي وو چـي د سګریټو پـه اعلاناتو او هم خرڅلاو بانـدي غـوروکړي- د نومـوړي ډلګـۍ څیړنـو دا وښـودل چـي د سـګریټو څکونـه پـه امریکـا کـي د کافي اهمیت وړ روغتیـایي زیـان دي تـر څو بایـد مخـه يـي ونیـول شـي- د نومـوړي راپـور پـه خپریـدلو سـره د ځوانـانو لـه خـوا د سګریټو په څکولو کي یو پراخ کمی منځ ته راغلي، او د ۱۹۶۵ نـه را وروسته څلویښت سلنه په سګریټ څکولو کي کمي لیدل شوي.
پـه ۱۹٦٥ کـي پـه برطانیـه کـي پـه تلویزونونـو بانـدي د سـګریټو اعلانات بند شول-
پـه ۱۹٦٦ کـي د سـګریټو پـه پـاکټو بانـدي د سـګریټو د صـحي زیانونو په اړه خبرتیاوي را څرګندي شوي-
په ۱۹٦۸ کي د Bravo په نوم د سګریټو جوړولو یوه کمپني کوم چي د تمباکو څخه خلاص سګریټ یي وړاندي کول منځ ته راغلل-

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دي سګريټ کي د تمباکو پر ځاي د يو بل بوټي (Lettuce) پاڼي استعمال شوي وي- خو نوموړي کمپنۍ ډير ژر له پښو ولويدل-

په ۱۹۷۱ کي په امريکا کي په تلويزونو د سګريټو اعلانات بند شول-

په ۱۹۸۰ کي دنړۍ په زياتو هيوادونو کي سګريټ غيرقانوني وپيژندل شول-

په ۱۹۸۲ کي دSurgeon General's Report د لوري يو را پور خپور شو چي په هغه کي ويل شوي وو چي second hand smoke د سږو د سرطان سبب کيداي شي- له همدي کبله په عامه ځايونو کي د سګريټو استعمال محدود شو -

په ۱۹۸۵کي دسږوسرطان د ميرمنو لومړۍ نمبر وژونکي وپيژندل شو -

په ۱۹۸۷ کي په امريکا کي په کورني هوايي سفرونوکي چي موده يې له دوو ساعتو نه کمه وه د سګريټ څکول بند شول- خو په ۱۹۹۰ کي بيا سګريټ څکول په ټولو کورني هوايي سفرونو کي
بند شول- بغير له هغو الوتونو چي الاسکا او اوهايو ته ترسره کيده لي-

په ۱۹۹۸ کي تر ۹۰ سلني زيات په ټولو هغو هوايي سفرونو کي چي د امريکا او نورو بهرنيو هيوادونو ترمنځ ترسره کيدل د سګريټ څکول بند شول-

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کال ۲۰۰۲ کي د امریکا ولس مشر جورج ډبلیو بوش دهغه قانون په وړاندي موافقت وښودي دکومي له مخي چي په ټولوهغو ځایونوکي چیري چي د ماشومانو ښوونه او روزنه ترسره کیدل، د سګریټ څکول منع شول-

په ۲۰۰۳ کي دامریکا په یو څو ایالتونو کي له نیویارک او کالیفورنیا او یو شمیر ښارونو کي لکه بوسټن او تیکساز کي د نوموړي قانون له مخي په ټولو هوټلونو، شراب خانو او کلبونو کي د سګریټ څکول بند شول-

په دي برسیره په ډیرو اروپایي هیوادونو کي هم لکه ایټالیا، هسپانیه، فینلینډ، برطانیه، نیدرلینډ، ناروي او فرانسه کي په عامه ځایونو کي په تیره په رستورانتونو او شراب خانو کي سګریټ څکول بند شول-

په کال کي ۲۰۰۷ کي په برطانیه کي او ۲۰۰۸ کي په فرانسه کي دا تطبیق شول-

په کال ۲۰۰۹ کي د سعودي عربستان په پلازمینه ریاض کي میشتي یوې خیریه ټولني په هغه هیواد کي د سګریټ څکولو څخه دځوانانو دګرځولو لپاره هلي ځلي شروع کړي- د نوموړي ټولني له لوري دا ډول اعلان وشو، چي که چیري هر یو ځوان د سګریټو پریښودلو ته چمتو شي، نو دوي به د هغه لپاره د واده کولو ټول مصارف په غاړه اخلي- او په دا ډول به هر یو ځوان چي د سګریټ څکولو څخه مخه ښه کوي د وړیا واده خاوند کیږي- د نوموړي ټولني په وینا ددوي هدف د سګریټو څخه د خلګو خلاصول او دسګریټو څخه د پاکو کورنیو منځ ته راوړل وو-

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ۲۰۱۰ کي د فنلينډ حکومت په خپل هيواد کي په سګريټو ځکولو د مکمل بنديز قانون نافذ کړي- په دي ډول فنلينډ د نړۍ لومړي هيواد شو چي په قانون کي يې داخبره ياده شوه چي د هغه قانون سازي هدف د سګريټو کمي نه بلکه د قانون له مخي په پوره توګه د هغه له منځه وړل دي- د نوموړي قانون سره سم د کم عمر ماشومانو ته د سګريټ پر خرڅولو باندي د زندان سزا ټاکل شويده- د لومړي مرحلي په توګه د اتلس کالو څخه کم افراد دتمباکو څخه جوړ شوي مصنوعات له خپل ځان سره نشي اېښودلي- او د کم عمره کسانو لپاره د سګريټو پر رانيولو او خرڅولو باندي د شپږو مياشتو زندان سزا ټاکل شويده- په دي برسيره پر انټرنيټ باندي هم د تمباکو هرډول راکړه ورکړه بنده شول- د ماشومانو د تګ اوراتګ په ځايونو کي او دلوبو په ميدانونو کي هم سګريټ ځکول بند شول- د دي قانون له مخي په کال ۲۰۱۲ کي په ټولو دکانونو کي سګريټ اېښودل منع شول- او په کال ۲۰۱۵ کي به د سګريټ جوړولو پر ټولو ماشينونو بنديز ولګول شي-

په کال ۲۰۱۰ کي د مئ د مياشتي ۳۱ نېټه دسګريټو خلاف نړيواله ورځ وټاکل شول-

په وروستيو دوو لسيزو کي د سګريټ ځکولو ډير صحي زيانونه کشف او خلګو ته راڅرګند شول- په دي برخه کي ډيري څيړني وشوي او هم ډير حقايق په توګه شول- او د سګريټو څخه د بشري ټولني دخلاصون لپاره هم تريو حده پوري ګامونه واخيستل شول- په وروستيو کلنو کي د تمباکو د روغتيايي زيانونو په اړه خلګو

(c) ketabton.com: The Digital Library

تــه خــورا هيښــوونکي او اغيــزمن معلومــات ورکــول شــوي- ډيــر خلګ د تمباکو د نشي پرېښودلو ته چمتو شوي- څېړني ښيي چي څلويښــت فيصــده ســګريټ څکــوونکي يــو وخــت نــه يو وخــت د سګريټ پرېښودلو په لټه کي وي- ډير خلګ داسي استدلال کوي چي که چيري په اوسني وخت کي تمباکو راڅرګندشوي واي، نـو د قــانون لــه مخـي بـه انســانانو تـه دهغـه اسـتعمال پـه هـيڅ ډول سـره ممکن نه واي- خو بيا هم بايد ووايـو چي نـه يـوازي دا چي تـرنن ورځي په نړي کي د تمباکو نشه کمه شي، بلکـه ورځ تـر بلي ورځي دهغــه اســتعمال زيــاتيږي- د تمبــاکو نشــه پــه نړيوالــه ســطحه د انساني امواتو دوهم لوي سبب دي- د يوي څېړني مطابق هر کال

دســـګريټو لـــه وجهـــي ۵۰۰۰۰۰۰ خلـــګ مـــري- داشـــميره د روغتيانړيوال سازمان (WHO) په کال ۲۰۰۴ کي ۵.۴ مليونـه تنـه وښودل- او داسي اټکل هم کيږي چي د يويشـتمي پيـړي پـه اوږدو

(c) ketabton.com: The Digital Library

کــي ۱۰۰ مليونــه انســانان د تمبــاکو نذرانــه شــي- دامريکــا د Centers for disease control and prevention اداره باور لري چي سګريټ څکول په پر مختللي نړي کي انساني روغتياته ډير مهم او دمخه نيولو وړ خطر دي- اوس په نړي کي يو ارب او دري سوه لکه انسانان سګريټ څکوي- څيړني ښيي چي که چيري نو موړي

بحران هم داسي پاتي شي، نو په راتلونکو لسو کلونو کي ممکنه ده چي هر کال سل لکه انسانان دهغه نذرانه شي- په پر مختللي نړۍ کي د سګريټو د روغتيايي زيانونو په اړه خلکو ته اوس مهال کافي معلومات ورکول کيږي- خو زموږ وروسته پاتي هيوادونو کي دا سطحه بيخي ټيټه ده- په افغانستان کي خو خلکو ته په دي اړه هيڅ اګاهي هم نه ورکول کيږي- چي دا زموږ د بدقسمتي خبره ده- دا خولاڅه چي زياتره خلک د هغه په زيانونو باوري هم ندي- نن په نړي کي سګريټ تر ټولو ډير خرڅيدونکي شي دي- په يوه کال کي په درسته نړي کي څلوينښت کريه سګريټ په خرڅ رسيږي- ددې يوه برخه زموږ غوندي وروسته پاتي ټولنو کي هم خرڅيږي، چيري چي ډير کم خلک دتمباکو په زيانونو خبر دي-

(c) ketabton.com: The Digital Library

تنباکو د تاریخ په اوږدو کښې

له څو پیړیو نه بلکه له ډیرو راهیسي په بشري ټولنه کي د تمباکو کرهڼي او استعمال ځای نیولي - له میلاد څخه ډیري پیړي وړاندي د امریکا په لویه وچه کي تمباکو کرل کیدل او استعمالیدل- هغوي به تمباکو د دوا په ډول استعمالول او همدارنګه په مذهبي مراسمو کي هم استعمالیدل- کله چي اروپایان په پنځلسمه پیړي کي دامریکا لویي وچي ته ورسیدل هغوي ولیدل چي د هغي سیمي خلګ د تمباکو د بوټي پاڼي د پایپ پواسطه څکوي - یو هسپانوي سړي کریسټوپر کولمبس په کال ۱٤۹۲ کي د لومړي ځل د پاره امریکا ته ورسیدي نو هغه ولیدل چي ځینو خلګو دیو خاص پایپ له لاري چي tobago نومیدي تمباکو څکول- په اصل کي د tobacco کلمه له همدغه نوم tobago څخه اخیستل شویده - له دي راوروسته دپنځوسو کلونو په اوږدو کي اروپا هم د تمباکو د توپان لاندي راغلل- کښتۍ چلونوونکو، سیاحینو اونورو خلګو په اروپا کي د تمباکو استعمال رواج کړي - یو فرانسوي سړي چي Jean Nicot نومیدي (په حقیقت کي د nicotine کلمه دهمدغه کس دنامه څخه اخیستل شویده) په ۱٥٦۰ کي په فرانسه کي خلګو ته تمباکو دلومړي ځل لپاره ورویپیژندل۔ دفرانسي څخه وروسته تمباکو وه انګلستان ته ورسیدل ۔ په ۱٥٥٦کي دلومړي ځل لپاره په بریسټل کي یو انګریزي کښتۍ چلوونکي ولیدل شو چي تمباکو یې څکول۔ په دې وخت کي اروپایانو د پایپ پواسطه او هم د cigar پواسطه تمباکو څکول - په اروپا کي په لومړي سر کي تمباکو

(c) ketabton.com: The Digital Library

دځینو ناروغیو د درملنې لپاره استعمالیدل - هغوي به دبدن د درد ، دسردرد ، نفستنګي، وبایي امراض او سرطان دعلاج لپاره کارول- خو په یوه پیړي کي دننه دتمباکو څکول عام شول - او د ارام اوخوښۍ ترلاسه کولو لپاره به اروپایانو څکول - د ۱٦ پیړۍ نه وروسته د تمباکو څکول، کرهڼه او راکړه ورکړه د نړۍ نژدي ټولو برخو ته انتقال شول- او د۱۷ پیړۍ په اوږدو کي تمباکو دنړۍ هر یوه ستر تمدن ته ورسیدل- اسیا ته لومړۍ هسپانوي او پرتګالي کنبتۍ چلوونکو تمباکو راوړل - او وریسي د انګلستان او نیدرلیندړ خلکو هم په دي کي برخه درلودل- په زیاترو هیوادونو کي د تمباکو داستعمال او کرکیلي په وړاندي د دولتي او مذهبي مشرانو مخالفت راڅرګند شو ، خو بیا هم د تمباکو څکوني، کرهڼي او تجارت مخه ونه نیول شول- تر ۱۹ پیړي پوري تمباکو ډیر د پایپ او cigar پواسطه څکول کیدل او یاهم دنسوارو په شکل د پزي او خولي له لاري استعمالیدل- خو تر۱۹ پیړي وروسته بیا ډیرو خلکوسګریټ څکولو ته مخه کړل او تمباکو په زیاته اندازه دسګریټو له لاري څکول کیدل- سګریټ د لومړي ځل لپاره په کال ۱٦۱٤ کي دهسپانیې په سیول ښار کي د cigar جوړولو د یوې ستري کمپني beggars له خوا څخه جوړ شو- په اروپا کي دسګریټو شهرت د۱۸۵۳ څخه تر ۱۸۵٦ پوري لوړو پوړیو ته ورسیدي- او په امریکا کي تر کورني جګړي راوروسته (۱۹٦۱ څخه تر۱۹٦۵) سګریټو شهرت لاس ته راوړي-

ددي علت د چلم او cigar په نسبت د سګریټو اسان استعمال وو - البته سګریټ په دي وخت کي ډیر قیمتي تمامیدل- ځکه چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

سګریټ د ماشین پواسطه نه بلکه په لاس باندي جوړیدل، خلګو به جوړول او بیا به یې دګټې لپاره خرڅول. خو په ۱۸۸۳ کې یوه امریکایي کس James A. Bonsack دلومړي ځل لپاره د سګریټ جوړولو یو ماشین اختراع کړي، چې په ورځ کې به یې په لسګونه زره سګریټ تولیدول. جیمز خپل کاروبار ته ادامه ورکړه او د American Tobacco Company په نوم یې لومړني دسګریټو جوړولو کمپني پرانیستل، کوم چې په ډیره لویه پیمانه یې سګریټ تولیدول. په دې ډول نه یوازې دا چې دسګریټو نرخ ډیر ټیټ شو، بلکه ډیرهغه کسان چې سګریټ یې څکول وتوانیدل چې په ډیرې اسانۍ سره سګریټوته لاس رسی پیدا کړي. وروسته سګریټ په پاکټونو (کوتیو) کې خرڅیدل. دنولسمي پیړۍ په وروستیوکلونوکي په امریکاکي هرځاي سګریټ په کوتیوکي خرڅیدل. دهرولسوسګریټو لپاره یوه کوتي وه چې برسیره به پري دکمپني نوم ووچي سګریټ یې جوړول. سګریټ نورهم هغه وخت شهرت ترلاسه کړي چې کله په کوتیوباندي رنګه لیتوګرافي راڅرګندة شول کوم چې دکمپنیومختلف ډولونه نښې، اعلانات او نور ورته ځیزونه پري جوړیدل. دي کار هم ترډیره بریده په خلګوکي دسګریټ څکولو لیوالتیازیاته کړه. دمخه ترهغه چې دتمباکو دروغتیایي زیانونو په اړه دخلګو په منځ کې ګنګوسي خپري شوي، دتمباکوکمپنیو خپل اعلانات په اذادانه ډول خپرول. خو کله چې ساینسدانانو دتمباکودروغتیایي زیانونو په اړه خبرداري ورکړي له هغه راوروسته دتمباکودکمپنیواعلانات هم محدود شوي اوورځ تربلي ورځي نورهم دهغوي داعلاناتو لمن

(c) ketabton.com: The Digital Library

راټــولیږي- دنولســمي پیــړي دوروســتیو کلونو ځینــي مشــهور سګریټ عبـارت وو لـه : Fragrant Rose cigarettes, Lone Jack, Three kings, Creole cigarettes او دشلمي پیړي دوي ستري کمپنیـاني چـي نـړۍ کـي ډیـري ځـانګي هـم لـري عبـارت دي لـه : R.J. Reynolds Tobacco company کـوم چـي Winston، Vantage، Camel،

Now، Doral او Salem سـګریټ یـې تولیـدول- او Philip Morris کـوم چـي پـه نـړي کـي دتمبـاکوترټولو ستره کمپنـي هـم ده Marlboro, Virginia Slims Chesterfield او Basic سګریټ

(c) ketabton.com: The Digital Library

توليدوي. R.J. Reynolds په کال ۱۸۷٤ کي د Richard Joshua Reynolds له لوري د شمالي کارولينا دوينستين په سيمه کي کوم چي اوس په وينستين سليم باندي شهرت لري تاسيس شول.

Reynolds يوه کوچني کارخانه جوړه کړه چي chewing tobacco (دتمباکو هغه مصنوعات چي ژوول کيږي) يې جوړول. دهغه ورور William په ۱۸۸٤ کي له کمپني سره يوځاي شو. دواړو بيا تمباکو پر کوچنيو تجارتي شرکتونو خرڅول او هغوي به بيا په مختلفو تجارتي نومونو خرڅول. په ۱۸۸۵ کي کمپني د chewing tobacco خپل نومونه يا برنډ د Schnapps په نوم منځ ته راوړل.

Schnapps ډير زيات خوښيدل او خرڅيدل. په کال ۱۹۱۳ کي Reynolds دسګريټو توليد شروع کړي. لومړني سګريټ چي هغوي توليد کړل camel cigarettes وه چي په ارزان نرخ خرڅيدل

(c) ketabton.com: The Digital Library

او هم یې ډېر شهرت لاس ته راوړي. ددوهم نړیوال جنګ په پیل کې R.J. Reynolds دسګرېټو په بازار حاکمیت درلودي. دجنګ په موده کې دسګرېټ جوړولو ټولو امریکایي کمپنیو په ملیونونو سګرېټ جوړکړل ترڅو دوسلوالو قواوو غړو ته یې ورسوي. په کال ۱۹۵۲-۱۹۵۳ کې څه وخت چې دسګرېټو دصحي زیانونو په اړه کنګوسې راپیدا شوي او دسګرېټو اوسرطان ترمنځ په ارتباط باندې خبري مخ په تودیدو شي. R.J. Reynolds په همدې خاطر په ۱۹۵٤ او ۱۹۵٦ کې د Winston او Salem په نومونو نوي سګرېټ کوم چې په پای کې فلټر درلودونکي وو جوړکړل، هغوي داادعا کول چې فلټر درلودونکي سګرېټ دسګرېټو روغتیایي زیانونه کمولي شي. په نولسوو شپیتمو کلونوکي دسګرېټو دروغتیایي زیانونو په اړه په امریکا کې اندېښنې مخ په زیاتیدوشوي. R.J Reynolds ددې لپاره چې دسګرېټو مارکیټ یې له پښو ونه لویږي، دصنعت په نوروبرخو کې کمپنې رانیولي اوهم یې په نوروهیوادونوکي دتمباکو کمپنې رانیولي. په کال ۱۹٦۸ کې هغوي یوه بله کمپنۍ د R. J. Reynolds international, په نوم جوړه کړه ترڅو دامریکا څخه پرته په نوروهیوادونوکي دخپلومصنوعاتو لپاره مارکیټ پیدا کړي. په ۱۹۷۴ کې Reynolds دکاناډا دسګرېټو یوه ستره کمپنۍ Mcdonald Tobacco رانیول. په دې وخت کې کمپنۍ دامریکادیوې بلې سګرېټ جوړولو سترې کمپنۍ Philip Morris سره په سیالۍ کې وو. د Philip Morris له لوري جوړیدونکي سګرېټ Marlboro په ۱۹۷٦ کې له Winstonسګرېټو څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

زیات بازار پیدا کړي. په نولسوونوي یمو کلونو کي کمپنۍ دسگریټو په خرڅولو کي له ډیرو سیاسي، قانوني او د عاموخلکو له فشارونو سره مخامخ شوه. په ۱۹۹۹ کي عمومي کمپنۍ RJR Nabisco خپل ځان یوه خپلواکه کمپنۍ اعلان کړل R.J Reynolds Tobacco Holdings Inc., او خپل ټول نړیوال فعالیتونه چي دتمباکو په برخه کي یې ترسره کول په اته بلیونه ډالر باندي په Japan Tobacco باندي وپلورل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلګ ولي سګريټ څکولو ته مخه کوي ؟

تاسو د خپلو ملګرو په ګروپ کې داسې کسان لري چې سګريټ څکوي؟ که چيري وي نو کله مو هم له هغوي نه پوښتلي چې ولې سګريټ څکوي؟ څرنګه يې سګريټ څکول شروع کړل؟ ايا تراوسه پوري هغوي تاسو سګريټ څکولو ته تشويق کړي ياست؟ په خپل کورني کې هم سګريټ څکوونکي لري؟ ستاسو په کارځاي يا دفتر کې درسره سګريټ څکوونکي شته او که نه؟ که چيري وي نو تاسو ممکنه ده په دې اړه چې هغوي ولې سګريټ څکوي، هيڅ يو سوال له هغوي څخه نوي کړي؟ په تلويزيون او يا راډيو کې به مو د ترک منشياتو له کوم ډاکټر نه اوريدلي وي چې ځوانان د خپلو ټولنيزو ستونزو څخه د ارام لپاره نشي ته زړه ښه کوي، او يا بل کوم دا ډول دليل - په هرصورت دا چې خلګ ولې سګريټ څکلو ته مخه کوي، زمونږ لپاره ډيره يوه په زړه پوري پوښتنه ده چې بايد پري پوه شو - څيړني ښيي چې زياتره ځوانان سګريټ څکول د ځوانۍ يو سمبول ګڼي - او ددوي په عقيده يو ځوان بايد د خپل ځواني او هم د خپل بدني قوت د څرګندولو لپاره سګريټ وڅکوي - هغوي په دې اړه فکر کوي چې سګريټ څکول يې قوت او استعداد زياتولي شي او ځواني ته يې نور ښايست ور ببښلي شي - دوي سګريټ څکول دناريتوب يوه ښه ګڼي - ځکه خو دوي هغه کسان چې سګريټ نه څکوي له خپلو ځانو څخه کم او کمزوري بولي - د سګريټو نه څکول هغوي ته ديو کمې په توګه ور په ګوته کوي - دسګريټ جوړولو کمپنيو زړه راښکونکي اعلانات دوي نور هم په دې خبره ټينګوي - څيړني

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښيي چي ډير سگريټ څکوونکي داسي باورکوي چي سگريټ څکول يې روغتيا ته کوم ځانگړي تاوان نشي رسولای. ځکه نو دوي سگريټ څکول شروع کوي ، له همدې امله داخبره ډيره د اهميت وړده چي سگريټ څکوونکو ته بايد دتمباکو دروغتيايي زيانونو په هکله پوره قناعت ورکړل شي. ډير نور ځوانان د خپل خواشيني او ذهني دباو ليري کولو لپاره سگريټ څکوي. او فکر کوي چي سگريټ څکول د ذهني ارام يوه لار ده. خو هغوي په دې نه پوهيږي چي د سگريټو دا ډول تاثيرات سايکلوجيکل دي نه حقيقي. يوازي د يو څو شيبو لپاره د سگريټ څکولوسره دماغي ارامتيا او خوشحالي ترلاسه کيدلي شي او بس. يو شمير ځوانان بيا دخپل جرءت او زړورتيا زياتولو لپاره سگريټ څکوي. ځيني نورځوانان ليدل شوي چي هغه وخت سگريټ څکولو ته مخه کوي چي په خپلو ځانگړو فعاليتونو کي پاته راشي، د مثال په توگه د ښوونځي په درسونو کي او يا په سپورټي او ورزشي لوبو کي اويا داسي نورو فعاليتونو کي. ډيرې ځوانان سگريټ ددي لپاره هم څکوي ترڅو خپلي نيمگړتياوي او کمزورتياوي پټي کړي. په دي برسيره بيا زيات شمير ځوانان د peer group pressure له امله سگريټ څکوي. دا ډول کسان د خپلو سگريټ څکوونکو ملگرو له خوا څخه مجبوره کيږي چي سگريټ ورسره وڅکوي چي دي ته peer group pressure ويل کيږي. دوي ډاډ ورکوي چي سگړيټ څکول يې روغتيا ته تاوان نه شي اړولی، ځکه نو بايد نوموړي کس هم د خپلو ملگرو په څير سگريټ وڅکوي. يوشميرکسان کيداي شي دخپل موډ اوستايل دبرابرولو په موخه سگريټ

(c) ketabton.com: The Digital Library

وڅکوي، او يوګن شمېر کسان بياد يوځانګړي رواني تکليف دليري کولو لپاره سګرېټ څکوي، ليدل شوي چې د schizophrenia ډېرناروغان د دي لپاره سګرېټ څکوي ترڅو دهغوي مختلف کړه وړه نورمال شي. که څه هم چې د schizophrenia ځيني ناروغانو ته Nicotine patches (بدن ته دنيکوټين رسولو يوه خاصه طريقه) کله کله تطبيقيږي، خو د دي مطلب داهيڅکله هم ندي چې سګرېټ داډول ناروغانو ته ګټه رسولي شي بلکه په سګرېټو کي بې شميره زهريات دروغتيادتباهي سبب کيږي. له فلمي نړۍ سره اړيکي هم يوشمېرځوانان اوتنکي ماشومان سګرېټ څکلوته ترغيبوي. هغوي کيداي شي دفلمونو کتلووروسته داسي تصوروکړي چې سګرېټ څکول دناريتوب اوقوت يوه ذريعه ده. دا خبره هم دياد وني وړده چې د سګرېټ جوړولو کمپنيو جلبوونکي اعلانات هم ډېر ځوانان د سګرېټ څکولو لوري ته ګرځوي. همدا علت دي چې په يو شمير هيوادونو کي د سګرېټو دکمپنيو څخه دهر ډول اعلاناتو حق اخيستل شويدي. دتمباکودکمپنيو داغه اعلانات ځوانانو ته دانظرورخپلوي چې هغوي په ژوندکي کاميابي، مينه سرته رسول، شهرت، موډرن کيدنه اوداسي نورچې ځوانان يې ارزولري، دسګرېټو په څکولو کي ترلاسه کولي شي. له بده مرغه ډېرځوانان له دې څخه متاثره کيږي هم، اوپه دي نه پوهيږي چې سګرېټ يې دژوند غليم دي. دتمباکوکمپنياني هرکال ۱,۲۵ بليونه ډالر په داغه اعلاناتو مصرفوي چې دهغوي دجلب اصلي

(c) ketabton.com: The Digital Library

نقطه هم زیاتره ځوانان دي، البته ډیرتنکي ماشومان هم له دي نه متاثره کیږي -

دلویدیځي نړۍ ترځنګ په ختیځوهیوادونوکي هم دتمباکوکمپنیاني خپل اعلانات پرمخ وړي چي له امله یې تراوسه

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغـوي پـه ځينوهيوادونـوکي لکـه چـين، تـايوان، برمـا ، جنـوبي کوريا ، ماليزيا اوهندوستان کي ډيري زياتي پيسي لاس تـه راوړي دسګريټو په پاکټونو باندي هم داسي جملي وي چي ديـو ځانګړي ډول تمباکو د پوره او باوري کيفيت څرګندونـه کـوي- خو بيا هم دسـګريټو ډيـرې کمپنيـاني دې تـه اړي دي چي دروغتيـاوزارت ځـانګړي خبرتيـاوي چـي دسـګريټودروغتيايي زيانونوپـه اړه خبرداري ورکوي دسګريټو په پاکټونوليکي-

دنيدرليند دسـګريټو پـه پـورتني پاکـټ بانـدي د Roken is dodelijk مطلب دي (سګريټ وژونکي دي) -

دسګريټ څکونکو خپل نظرڅه دي؟ هغـوي ولـي سـګريټ څکـوي؟ Light smokers (هغـه سـګريټ څکـونکي چي دورځي پنځه يـاکم سـګريټ څکـوي) او Occasional smokers (هغـه کسـان چـي يووخـت وخـت سـګريټ څکـوي) پـه هغـوي کـي ٦٥ سـلنه او moderate smokers (هغه کسان چي دورځي دشپږو څخه تر شلو

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانـو پـوري سـګريټ څکـوي) ۸٦ سـلنه، heavy smokers (هغـه کسـان چـي دورځـي لـه شـلونه زيـات سـګريټ څکـوي) ۹۵ سـلنه باروکوي چي سګريټ څکول اعتيادي دي او ځکه دهغه پريښـودل ګران دي . په دي ډول دري سره طبقي دسګريټ څکونکو مختلف نـور علتونـه ښـيي . دامريکـا د Wisconsin دايالـت د ځـايي اوسيدونکوسـره دويسکنسـن دپوهنتـون لـه لـوري پـه دي اړه تر ٦۰۰۰ زياتي مرکي وشوي . په دي راپور کي ښودل شويدي چي څرنګه څوک سګريټ څکولو تـه زړه ښـه کـوي؟ يوشـمير سـګريټ څکونکي سګريټ څکول ولـي نه پريږدي؟ ترسګريټ پريښـودلو وروسـته ولـي بيرتـه يـوکس سـګريټ شـروع کـوي؟ نومـوړي راپـور ښـيي چـي سـګريټ څکـونکي پـه داسـي چاپيريـال کـي اوسـيدل اوکارکول خوښوي چي کوم ځاي کي سګريټ څکول کيږي او هلته

پـه سـګريټ څکولوبانـدي بنـديز نـه وي . سـګريټ څکـونکي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویسکنسن د ایالت دعادي وګړو په خلاف داخوښول چي په کارځای کي سګریټ څکونکي ملګري او په کورني کي سګریټ څکونکي کسان ولري۔
په لاندي جدول کي ښودل شویده چي دویسکنسن د ایالت خلګو د کومو علتونوله مخي سګریټ څکول۔

ولي سګریټ څکوي؟	Light Smokers (%)	Moderate smokers (%)	Heavy smokers (%)
سګریټ عادت دي	۷۹	۹۴	۹۷
زه یي عملي یم	۲۵	۸۲	۹۵
د هوسایي او ارام لپاره یي څکوم	۷۵	۷۹	۸۰
دخوند لپاره یي څکوم	۷۰	۷۷	۷۷
دچارو په سرته رسولو کي مرسته کوي	۳۹	۴۸	۵۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تفریح لپاره یې څکوم	۳۸	۴۱	۳۴
دټولنیزو دلایلوپربنسټ	۵۰	۳۱	۲۸
دفکري تمرکز لپاره	۱۷	۲۱	۲۷
دبیداره کیدو لپاره	۱۷	۱۹	۲۳
وزن کموي	۱۹	۲۱	۱۹

ایا تاسو باوري یاست چې سګرېټ ستاسو روغتیازیانمنه ولي شي؟ ددې پوښتني په ځواب کي لایټ سموکرز ٥٦ سلنه، موډریټ سموکرز ٦٨ سلنه، حیوي سموکرز ٧٠ سلنه مثبت ځواب ویلي دي-

دسګرېټ پرېښودلو تر هڅي وروسته بیاولي بیرته یوکس سګرېټ شروع کوي؟
لیدل شوي چي کوم سګرېټ څکونکي چې سګرېټ څکول پرېږدي په هغوي کي سم نیمي بیرته تریوي مودي وروسته سګرېټ څکول

(c) ketabton.com: The Digital Library

شروع کوي ـ په لاندني جدول کي ښودل شويده چي ترسګريټ پريښودلو وروسته ولي بيرته يوکس سګريټ شروع کوي ـ

ولي بيرته سګريټ شروع کوي؟	Light Smokers (%)	Moderate Smokers (%)	Heavy Smokers (%)
د اعتياد له وجهي	٥٥	٦٩	٨٣
ډيره اشتها مي کيږي	٦٧	٧٥	٧٤
کافي کوښښ مي ندي کړي	٦٢	٥٦	٦١
پريښودلو ته نه چمتووالي	٥٠	٥٧	٦٠
دروحي فشارله امله	٥٦	٥٧	٥٨
د نوروسګريټ څکونکي سره ناسته	٧١	٦٠	٥٦

(c) ketabton.com: The Digital Library

دخوند له امله	٤٤	٥٤	٤٩
د سګريټ پرېښودلو له امله يوشمير عوارض	٢٩	٤٠	٤٦
دديغت له وجهي	٤٠	٣٣	٣٩
دالكولو داستعمال له امله	٤٤	٣٤	٣١
كوم خاص علت يي نشته	٣٢	٣٠	٢٩
دخواشيني له امله	٢٧	٢٣	٢١
ازدواجي اړيكي اوستونزي	٢٢	٢٢	١٩
دكورني ديوكس مړينه يايوبل غم	٢٤	١٥	١٢

(c) ketabton.com: The Digital Library

دملګرودفشارله امله	۹	۱۰	۱۰

په پورتنیو دوارو جدولونوکي ځیني داسي علتونه ښودل شویدي چي هغوي دوارو ډلو ته یعني څوک چي سګریټ شروع کوي او دوهم هغه کسان چي ترپریښودلو وروسته سګریټ بیرته شروع کوي مشتمل دي.

ولي سګریټ څکونکي دي ته ندي چمتو چي سګریټ څکول پریږدي؟

زیات سګریټ څکونکي دمختلفو عواملو په وجه دي ته ندي چمتو چي سګریټ څکول پریږدي. او د هغوي لپاره دسګریټ پریښودل ګران دي. پلټونو ښودلي ده چي د پنځوس سلنه نه زیات هغه سګریت څکونکي چي په ورځ کي له یوي کوتي نه ډیرسګریټ څکوي د نیکوټینو دروږدیدو له امله سګریټ نشي پریښودلاي او همدارنګه د هغو عوارضو له کبله چي ترسګریټ پریښودلو وروسته هغوي ته پیښیږي چي هغوي ته withdrawal symptoms وایي هم سګریټ نشي پریښودلاي. دڅلویښت سلنه نه زیات داډول سګریټ څکونکي سګریټ څکول د رواني فشارکمولو او دخپل موډ دسمولو لپاره یوه اله ګڼي او ځکه سګریټ څکول نه پریږدي. او Light smokers (هغه سګریټ څکونکي چي دورځي پنځه یا کم سګریټ څکوي دټولنیزو دلایلو پر بنسټ سګریټ پریښودلو ته نه چمتو کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه علتونه چي دهغوي له امله سګريټ څکونکي سګريټ څکول نشي پريښودلاي :

ولي سګريټ نه پريږدي؟	Light Smokers (%)	Moderate Smokers (%)	Heavy Smokers (%)
سخت ميلان	٥٦	٧٢	٧٧
دپريښودلو په نتيجه کي ټاکلي عوارض	٣٥	٤٨	٦٠
نه توانيدل چي رواني ستونزي حل کړي	٣٧	٣٦	٤٩
دا ويره چي نه به سي پاتي	٢٧	٣٦	٤٢
دوزن زياتيدو دخطري له امله	١٥	١٨	١٨

(c) ketabton.com: The Digital Library

دټولګي، نورو پروګرامونو د ناراحتي له امله	۱۰	۱۳	۱۵
دکار او ټولنیزو اړیکو دپریکیدو له امله	۱۷	۹	۱۱

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني خلګ ولي دسګريټ څکولو په روغتيايي زيانونو باور نه کوي؟

په بدبختۍ سره بايدووايو چي زيات شمير سګريټ څکوونکي دتمباکو په روغتيايي زيانونو نه پوهيږي- او ډير ځوانان باور هم نکوي چي سګريټ يې روغتياته زيان اړوي- دوي ښايي داسي استدلال وکړي چي يوکس له ډيري مودي راهيسي سګريټ څکوي خو سرطان شوي ندي، يا کوم کس په ګوته کوي چي سګريټ يې نه څکول خود سرطان ناروغ دي ، يا داچي يو کس سره له دي چي ډاکټر دي خو بياهم سګريټ څکوي- او ځيني کسان خو لاداسي استدلال هم کوي چي که چيري سګريټ څکول روغتيا ته زيان اړولي شواي، نو په پرمختللي نړي کي به خلګو

سګريټ نه څکولاي- ددوي داغه بې ځايه استدلال نور هم دوي په

(c) ketabton.com: The Digital Library

سګرټو څکولو باندي ټینګوي - خودوي بیاپه ډیر څه باندي نه پوهیږي ، دمثال په توګه په دي باندي ندي خبر چي په نړۍ کي هر څومره انسانان د سږو د سرطان ناروغان دي په هغوي ۹۰ سلنه یوازي سګریټ څکوونکي دي، او پاتي ۱۰ سلنه سګریټ نه څکوونکي دي - او یا هم داخبره چي په کومو هیوادونو کي په عامه ځایونو کي دسګریټ څکول بندشوي هلته دزړه د حملي یا heart attack د ناروغانو په شمیر کي یو حیرانوونکي کمي رامنځ ته شوي - ددوي یوه بله تیروتنه دا هم ده چي وایي سګریټ څکوي خو لوګي یا دود یې نه تیروي، چي په دي ډول نو سګریټ یې صحت ته کوم تاوان نشي رسولاي - دا هم هیڅکله دمنولوړ خبره نده، ولي چي هغه کسان چي دسګریټ څکوونکوسره نژدي اوسیږي، ځیني ښیي چي په هغوي کي هم د هغو ناروغیو امکانات ډیر لوړیږي کومي ناروغي چي د سګریټ څکولو څخه انسانانو ته پیښیداي شي - په دي برسیره دسګریټ تولیدوونکو کمپنیو له خو دا ادعاوي چي سګریټ څکول انساني روغتیاته زیان نه اړوي هم یو شمیر خلګ د سګریټو په زیانونو بې باوره کړي دي - دسګریټ جوړولو کمپنیاني زیات وخت داخبري چي سګریټ وه روغتیاته زیان اړوي ردکړي، تر څو هغه بلیونونه ډالر چي هر کال یې نوموړي کمپني لاس ته راوړي له لاسه ورنکړي - که څه هم په وروستیو کلونو کي دسګریټ جوړولو کمپنیو دمختلفو فشارونو له امله دا خبره منلي ده چي سګریټ روغتیازیانمنه ولي شي -

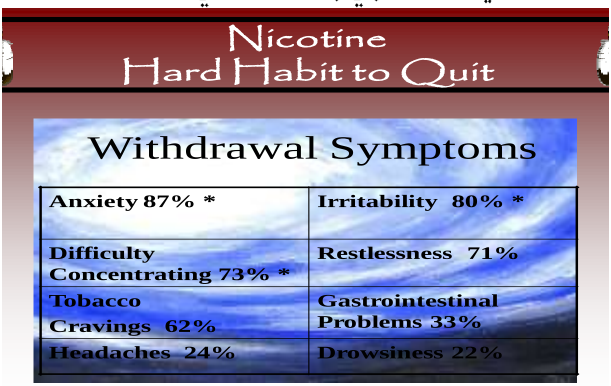
(c) ketabton.com: The Digital Library

سگرېټ څکول ستاسو روغتیا په خطره کي اچولي شي

ترنولسوو څلوېښتمو کلونو پوري سگرېټ څکول د روغتیا لپاره خطره نه بلل کیدل- خو تر هغه راوروسته مختلفو کلینیکي اوطبي څېړنو وښودل چي سگرېټ څکول روغتیاته دروند زیان اړولي شي - په ۱۹٦۲ کال کي لومړنۍ ډیر مهم راپور دامریکایي ساینس پوهانو له لوري دامریکا دحکومت په امر خپورشو چي په هغه کي دسگرېټ څکولو دروغتیایي زیانونو په اړه خلگوته جدي خبرداري ورکړل شوي وو - په دي ډول وخت په وخت دسگرېټو دصحي زیانونو په اړه د طب دماهرینو او ساینسپوهانو له خوا دا ډول راپورونه راغلي دي - دسگرېټو په لوگي کي له ٤۰۰۰ نه زیات مختلف کیمیاوي مواد موجوددي، چي په هغه کي یې ډیر په لوړه کچه صحت ته زیان اړوونکي دي - نژدي ٤۳ ډوله په کي carcinogenic (سرطان پیداکوونکي) مواد شته چي په هغه کي ډیرمهم ټارز(Tars)، بن ذوپاین، پولینیم۲۱۰، نایټروسامین او نوردي - ټارز یوه نسواري رنگه ماده ده چي ترسگرېټ څکولو وروسته دسگرېټ څکوونکي په سږوکي راجمع کیږي او ډیرشمیر carcinogenic مواد په کي شته - ددي ترڅنګ دسگرېټو په لوگي کي Nicotine چي شاید تاسویې ډیرله نامه سره بلدیاست، یو ډول مواد دي چي روغتیاته په لویه اندازه زیان اړوونکي دي - په یوه اوسط سگرېټ کي له یوه څخه تر درو ملي گراموپوري نیکوټین شته چي له ۱۰څخه تر۹۰ سلني پوري په سږوکي جذبیږي - کاربن مونو اکسایډ carbon monoxide بل ډول زهري مواددي چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دسګرېټو په لوګي کي وجودلري اوزموږ روغتیاته ډېرزیان اړولي شي، که چیري هغه هواچي موږ یې تنفس کوو یو فیصدکاربن مونواکسایډ غاز ولري یوازي دڅو دقیقو په موده کي زموږ دمرګ سبب کیداي شي - سګرېټ څکول لومړني فزیکي او سایکلوجیکي تاثیرات منځ ته راوړلي شي - کوم کسان چي نوي سګرېټ څکول پیل کړي، ممکنه ده چي خواګرځي، سرګرځیده نه او دزړه زیات ضربان ورته پیداشي - نوموړي علایم دوخت په تیریدوسره اودسګرېټو په مسلسل څکولوسره له منځه تللي شي ترڅوچي دسګرېټ څکوونکي وجود دنیکوټین اونوروموادوسره چي په سګرېټو کي شته عادت پیدا کړي - کله چي یوکس سګرېټ څکول شروع کړي نو بیا دهغه روږدي کیږي او سګرېټ پرېښودل ورته ګران وي - دا ځکه چي په سګرېټو کي موجود نیکوټین یو



Anxiety 87% *	Irritability 80% *
Difficulty Concentrating 73% *	Restlessness 71%
Tobacco Cravings 62%	Gastrointestinal Problems 33%
Headaches 24%	Drowsiness 22%

روږدونکي مواددي چي یوځل یې یوکس وڅکوي نوډېرژر دهغه روږدي کیږي - سګرېټ څکوونکي که چیري دنیکوټینونشه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ونکړي، نوکيداي شي ځيني علامات لکه دژبي وچوالي، دزړه غورځيدل، ژرغصه کيدل، فکرخرابيدل او يا نور ورته پيداشي - داعلامات ډيرژرورته راپيداکيداي شي او هغه کسان چي ډيرلږ سګريټ هم څکوي او ياهم بيخي محدودسګريټ څکوي هغوي کي هم د نيکوټينود نشي دنه کولو په صورت کي نومړي علايم ځرګنديداي شي - سګريټ څکونکي شايدپه يوه ټاکلي وخت کي دمثال په توګه ترډوډۍ خوړولووروسته سګريټ څکولوته ميل وکړي - پلټيونو ښودلي چي سګريټ څکونکي دسګريټوپه نشي باندي ځکه روږديږي چي کيداي شي په سګريټوکي يو ځانګړي کيميکل وي چي هغه دمغزو يو مهم انزايم monoamine oxidase B (Mao B) خرابولي شي، نومړي انزايم دDopamine د اضافه مقدار په له منځه وړلوکي رول لري - dopamine يو نيوروټرانزميټردي چي دخوښۍ دفعاليت پلټيولو لپاره انسان پاره وي - په دي ډول سګريټ څکوونکي (Mao B) په کم مقدارلري او د dopamine لوړه اندازه چي کيداي شي سګريټ څکوونکي دخوښۍ پلټيولولپاره د زياتوسګريټو څکولو ته راوپاروي - ټول کيمياوي مواد چي دسګريټو په لوګي کي موجود دي، زموږ روغتياته ضرررسوي - ځيړنو ښودلي ده چي سګريټ څکول د ډيرو ناروغيو سبب کيداي شي - کومي ناروغي چي دسګريټ څکولو له امله منځ ته راځي، په لاندي ډول دي : heart attack (دزړه حمله)، high blood pressure (دويني لوړ فشار)، atherosclerosis (دشريانونو يوډول ناروغي) contraction of blood vessels (دويني درګونو تنګيدل) paralysis of cilia in

(c) ketabton.com: The Digital Library

bronchus (دقصبته الريي يوډول ناروغي) coronary heart disease (دزړه عامه ناروغي چي د atherosclerosis نه پيدا کيږي) Emphysema (امپايزيما دسږو يوډول ناروغي) increase in adrenaline secretion (يوډول ناروغي چي دادرينال غدي په لويه پيمانه دادرينالين هارمون ترشح کوي چي د زړه دضربان دزياتوالي سبب کيږي) ، lung cancer (دسږوسرطان) ، cancer of esophagus (دمرۍ سرطان) ، cancer of larynx (دستوني سرطان) ، cancer of oral cavity (دخولي سرطان) cancer of tongue (دژبي سرطان) ، blood cancer (دويني سرطان) ، cancer of pancreas (دپانکراس سرطان) cancer of kidney (دپښتورګو سرطان)، stroke (دماغي سکته) ، reduced brain activity (ددماغي فعاليت کمزورتيااوکموالي) ، coughing (ټوخ) ، peptic ulcers(دمعدې زخمونه) ، chronic bronchitis(دقصبته الريې يو ډول ناروغي چي دتنفسي ستونزو او سخت ټوخي سبب کيږي) ، increased pulse rate (دنبض زيات غورځيدل) ـ depression (يو ډول دماغي ناجوړي) ـ داعوارض وروسته ترڅوکلونو سګريټ څکوونکي ته پيښيداي شي، البته هرڅومره چي يوکس زيات سګريټ څکوي، هغومره زيات اوژريې په نومړو ناروغيو باندي داخته کيدوامکان زياتيږي ـ خو ځيني نور عوارض بيا د سګريټ څکولو وروسته سمدستي راڅرګنديږي، دمثال په توګه زړه او دويني رګونه ترسګريټ څکولو وروسته يوازي په يوه دقيقه کي دسګريټ په وړاندي عکس العمل ښيي، ترسګريټ څکولو وروسته سمدستي دزړه ضربان زياتيږي ـ کاربن

(c) ketabton.com: The Digital Library

مونواکسایډ هم ډیر ژر خپل منفي تاثیرات ښکاره کوي اودویني وړتیاچي اکسیجن رسول کوي، کموي ـ څیړني ښیي چي دزړه دناروغیو یو لوي لامل سګریټ څکول دي ـ coronary heart disease یا chronic airway obstruction چي دزړه یوه عامه ناجوړي ده او په پایله کي دمرګ سبب کیږي، د نورولاملونولکه دکولسترولو ډیروالي، دویني لوړفشاراو نوروترڅنګ دسګریټ څکولو نه هم منځ ته راتلاي شي ـ هرکال په امریکا کي ۵۱۵۰۰۰ خلګ له همدي ناروغي څخه مري ـ کیداي شي نیکوټین له کاربن مونواکسایډ سره یوځاي شي او ترکلونوسګریټ څکولووروسته دهغو شریانونو چي هغه وه زړه ته وینه وړي دداخلي برخو دخرابوالي سبب شي چي په پایله کي یې نوموړي ناروغي منځ ته راتللي شي ـ له کومي ورځي نه چي یوکس سګریټ څکول شروع کوي له همغه ورځي نه خپل دویني رګونوته لویه خطره پیداکوي او په پایله کي دزړه دناروغیو لپاره لارهواروي ـ په دیرش کلني کي دهغه کس په نسبت چي سګریټ نه څکوي دسګریټ څکونکي دویني په رګونو کي درې ځله زیات کولیسترول او fat (شحم) جذبیږي چي دادشریانونو دتنګوالي سبب کیږي او په اخرکي دزړه دحملي سبب کیږي ـ heart attack (دزړه حمله) په نني نړي کي په بي ساري ډول دانساني مرګونوسبب کیږي ـ یوازي په برطانیه کي له کاله دوه لکه او وویشت زره انسانان دزړه دحملي سره مخامخ کیږي او په هغوي کي یو لک او شپږ څلویښت زره انسانان خپل ژوند له لاسه ورکوي ـ دیوه نړیوال ټیم دڅیړونکو دمطالعاتو مطابق هغه کسان چي عمر یې له څلویښتو کلونو کم وي او

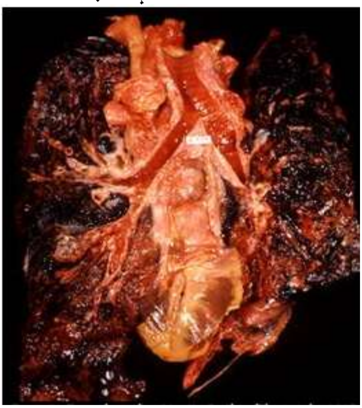
(c) ketabton.com: The Digital Library

سګريټ څکوي په هغوي کې دزړه دحملې امکانات پنځه واري له هغه کسانو څخه چې سګريټ نه څکوي زيات دي ـ دحيرانتيا خبره داده چې له تيرو څوکلونو راهيسې چې په اروپا او شمالي امريکا کې په عمومي ځايونو کې دسګريټ څکول منع شوي، له هغه راوروسته دزړه دحملې ياheart attack په واقعاتو کې يو حيرانوونکې کمې ليدل شوي چې توقع يې هم نه کيدل ـ په کال ۲۰۰۹ کې اعلان وشو چې په برطانيه کې وروسته ترهغه چې په کال۲۰۰۷ کې په عمومي ځايونوکې سګريټ څکول بندشول ، ديوه کال په موده کې هلته لس فيصده د heart attack يا دزړه دحملې په واقعاتو کې کمي منځ ته راغلي ـ په همدغه کال کې دسلګونو زرو خلګو طبي جاج واخيستل شو چې له هغه څخه دامعلومه شوه چې په عامه مقاماتوکې پرسګريټ څکولو ترېنديز وروسته په کال کې ۳٦ سلنه دheart attack په واقعاتو کې کمي راغلي ـ د کاليفورنيا پوهنتون يو ټيم دډاکټرجيمز لايټ په مشري ديارلس بيلي بيلي څيړني وکړي چې له هغوي څخه معلومه شوه چې د انټي سموکنګ په قوانينو باندې ترعمل کولو وروسته ديوه کال په موده کې په اروپا او شمالي امريکاکې د heart attack يا دزړه دحملې په واقعاتو کې ۱۷ فيصده کمي منځ ته راغلي او بيا په تدريجي ډول داکمي نور هم معلوم شوي دي ان چې له دريوکلونو وروسته ۳٦ فيصده د heart attack په پيښوکې کمي راغلي ـ ډاکټر جيمز لايټ وډ زياتوي چې له دې څخه معلوميږي چې کوم خلګ سګريټ نه څکوي او يوازې دنوروکسانو دسګريټ دود تيروي، دزړه دحملې سره مخامخ کيداې شي ـ نو په دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

اساس که چیري موږ ټول عامه ځایونه او هم دکارځایونه دسګریټو له لوګي نه پاک کړو نو شک نشته چي دابه دانسانیت ډیر ستر خدمت وي ـ پلټونو ښودلي ده چي دزړه دناروغیو ٪۳۳ پیښنو علت سګریټ څکول دي ـ دسګریټ څکونکي دزړه دناروغي امکان هغه وخت ډیر زیاتیږي چي هرڅومره ډیر سګریټ روزانه څکوي او یا له ډیرو کلونو راهیسي سګریټ څکوي ـ دعمر په هره برخه کي دسګریټود نشي پریښودل دزړه دامراضو امکانات کموي ـ

طبي څیړنو ښودلې چي سګریټ څکول د lung cancer (دسږو سرطان) سبب کیداي شي ـ دسږو د سرطان له امله هرکال یوازي په امریکا کي ۱٦۰۰۰۰ انسانان مري ـ دسږو دسرطان یوازیني ډیرلوي علت هم سګریټ څکول ښودل شویدي ـ دهرڅومره خلګو کوم چي د سږو د سرطان تشخیص یې کیږي د هغوي ۹۰ سلنه هغه



(c) ketabton.com: The Digital Library

کسان دي چي سګرېټ څکوي ـ له دي څخه معلومېږي چي موږ ډېر اسانه کولي شو چي دسږودسرطان مخه ونیسو هغه داسي چي خلک سګرېټ څکول پرېږدي ـ هغه کسان چي له سګرېټ څکوونکي سره نژدي اوسيږي اودهغه دسګرېټولوګي تيروي، په هغوي کي هم دسږودسرطان امکانات ډېرلوړېږي ـ ځکه چي نوموړي کسان ټول هغه زهري مواد چي دسګرېټو په لوګي کي شته دسګرېټ څکوونکي په څېر خپلوسږوته دننه کوي ـ Tarsيو خطرناک کيميکل دي چي دسګرېټوپه لوګي کي شته اوترسګرېټ څکولووروسته دسګرېټ څکوونکي په سږوکي راټولېږي ـ ټارز دسږو حجري خرابولي شي او ډېر carcinogenic موادلري چي دسږودسرطان لامل کيږي ـ

وروسته ترهغه چي پلټنوونښودل چي ټارز په لوړه کچه يو زهري اوكارسينوجينيک (دسرطان سبب کيدونکي) کيميکل دي،او د سږو دسرطان لامل کيږي ، دسګرېټو کمپنيانو هم خپلي تګلاري بدلي کړي ـ low tar and nicotine cigarettes (هغه سګرېټ چي کمپني يې ادعاکوي چي دټارز او نيکوټينوکچه يې کمه ده) توليدول ددوي دپاليسي يوه مهمه برخه وه ـ ترڅوخلګو ته ډاډ ورکړي چي داډول سګرېټ چي دټارز او نيکوټينو کچه يې کمه ده روغتياته زيان نشي اړولي ـ په ۱۹۷۵ کيPhilip Morris دلومړي ځل لپاره دMerit په نوم داډول سګرېټ چي دټارز کچه يې کمه وه توليد کړل ترڅو دسګرېټو دروغتيايي زيانونو په اړه دعامو خلګو انديښني ليري کړي ـ خو څيړنو ښودلي ده چي داډول

(c) ketabton.com: The Digital Library

سګرېټ هم هيڅکله بې خطره ندي ـ ځکه دټارز او نيکوټينو ډيره کمه اندازه هم وه روغتيا ته زيان اړه ولي شي ـ په کال ۲۰۰۳ کي په امريکاکي يوې محکمي دهغه هيواد دسګرېټوجوړولوترټولو ستره کمپني Philip Morris کوم چي اوس په Altria سره شهرت لري ۱۰،۱ بليونه ډالر په دي خاطر جريمه کړه چي دهغواعلاناتو کمپينونه يې په مخ بيول تر څو وښيي چي "low tar" او "light" برينډونه دعادي سګرېټو غوندي روغتيا ته تاوان نشي اړولي ـ
په کال ۲۰۰۹ کي دلاس اينجلس يوې محکمي Philip Morris په دې جريمه کړه چي ديوې سګرېټ څکونکي ميرمني چي دسږودسرطان له امله مړه شوي وه، دهغي وه لورته يوسل او اته ديرش لکه ډالر دتاوان په توګه ورکړي ـ نوموړي ميرمن چي بټي بلوک نوميده په کال ۲۰۰۳ کي د سږود سرطان له امله مړه شوه ـ
دمرګ په وخت کي دهغي عمر ٦٤ کاله وو ـ او له تيرو ٤٧ کلونو راهيسي يې سګرېټ څکول ـ بټي بلوک په کال ۲۰۰۱ کي داپريل په مياشت کي دکمپنۍ خلاف مقدمه شروع کړل او دا ادعا يې کول چي دهغي صحت دهغو سګرېټو له وجهي خراب شوي دي کوم چي نوموړي کمپنۍ جوړ کړي، نو ځکه بايدچي تاوان يې ادا کړي ـ په کال ۲۰۰۲ کي يو قاضي دا جريمه دوه سوه او اتيالکه ډالر وټاکل، خو په کال ۲۰۰۸ کي په محکمه کي دسګرېټو دکمپني تردي اعتراض وروسته چي نوموړي پيسي دتاوان په بدله کي زياتي دي، دامقدار هم ردشو او په پاي کي په يوسل او اته ديرش لکه ډالر باندي فيصله وشول ـ

(c) ketabton.com: The Digital Library

تردېره پوري دسګريټو کمپنيانو دسګريټو دصحي زيانونو په اړه راپورونه ردول. خو مختلفو فشارونو دسګريټو ځيني کمپنۍ دې ته اړې کړې چې دسګريټو په زيانونو اعتراف وکړي. په ۱۹۹۹ کې Philip Morris دا ومنل چې سګريټ روږدونکي دي او روغتياته دروند زيان اړولي شي. د هغوي ددې اعتراف يو هدف داوو تر څو هغه کسان چې اوس يې سګريټ څکول شروع کړې بيا داسې ادعا ونکړي چې هغوي دسګريټو له زيانونو بې خبره وو، په هغه صورت کې چې هغوي دکوم روغتيايې ستونزې په خاطرچې له سګريټو ورپيښه شوې وي، غواړي دسګريټو له کمپنۍ سره قانوني چلندوکړي او محکمې ته يې راکش کړي.

ترلومړي نړيوال جنګ مخکې دسږوسرطان ډېرزيات کم اوناآشنا ناروغي وه چې زياتوډاکټرانو بيخي هيڅکله هم دخپل ټول کارپه موده کې داډول ناروغي ليدلې نه وه. خو دسګريټو په شهرت او زياتوب سره دسږوسرطان هم په حيرانونکي ډول زيات شو. همداعلت دی چې ساينسدانان باورلري چې دسږودسرطان پيښې ۸۵ فيصده په مستقيم ډول له سګريټ څکولوسره ارتباط لري.

دسږودسرطان له امله تر پنځه اتياکلنې مخکې ديونارينه سګريټ څکونکي دمړينې خطره ۲۲،۱٪ او دښځينه سګريټ څکونکي دمړينې خطره ۱۱،۹٪ ده.

په کال ۱۹۱۲ کې امريکايي ډاکټر اساک اډلر دلومړي ځل دپاره په ټينګه دا ادعا وکړه چې دسږو د سرطان علت سګريټ څکول دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کال ۱۹۳۰ کي جرمني ساينس پوهانو وروسته تر مطالعاتو او څيړنو دسګريټ څکولو او دسږودسرطان ترمنځ په ارتباط باندي پاخه ثبوتونه وښودل ـ هغوي داادعا هم وکړل چي نارينه څلور يا پنځه ځلي زيات دسږو په سرطان اخته دي نسبت ميرمنوته ـ داځکه چي نارينه سګريټ څکونکي تر ښځينه سګريټ څکونکو زيات دي ـ هغه وخت په جرمني کي ددي راپورونو خپريدل په هغه هيواد کي دسګريټ څکولو په ضد ديولوي پاڅون (anti-smoking movement) سبب شو ـ

په کال ۱۹۵۰ کي هم يوشمير راپورونه په دي اړوند خپاره شول چي سګريټ څکول د سږو د سرطان يو ستر سبب کيداي شي ـ 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 سګريټ څکوي په هغوي کي څوځله دسږودسرطان امکانات زياتيږي ، دهغوپه پرتله چي سګريټ نه څکوي ـ

په کال ۱۹۵٤ کي د British Doctors Study (د۳٤٤۳۹ برطانوي ډاکټرانو يو ګروپ د۱۹۵۱ څخه تر۲۰۰۱ کال پوري) له لوري د Richard Doll په مشري د برطانيي د حکومت دانظر چي دسږو دسرطان پيښي دسګريټ څکولو سره تړاو لري تاييد کړي ـ

environmental tobacco smoke يا **Second-hand smoke** (دنورو کسانو دسګريټ لوګي تنفس کول) هم دسږودسرطان سبب کيږي ـ هر کال يوازي په امريکاکي څوزره کسان چي پخپله سګريټ نه څکوي اود نوروکسانو د سګريټو لوګي سږوته دننه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوي دسږودسرطان له امله مري ـ که چیري میږه سګریټ څکوي اومیرمن یې سګریټ نه څکوي دهغه میرمني په نسبت چي میږه یې سګریټ نه څکوي دیرش ځلي زیات دسږودسرطان سره مخامخ کیدل یې شوني دي ـ خو د second-hand smoke څخه ډیره لویه خطره په کورني کي و ه ماشومانو ته متوجه ده ـ

په دې برسیره د سګریټ څکونکي د مختلفو سرطانونو امکانات لوړیږي ـ **cancer of esophagus** (دمری سرطان)، **mouth cancer** (دخولي سرطان)، **cancer of the larynx** (دستوني سرطان)، **cancer of the head and neck** (دسراوغاړي سرطان)، **kidney cancer** (دپښتورګوسرطان) **bladder cancer** (دمثاني سرطان)، **cancer of the pancreas** (دپانکراس سرطان)، **breast cancer** (دسیني سرطان)، stomach cancer (دمعدي سرطان)، **liver cancer** (دیني سرطان)، cancer of the small intestine (دکوچنیوکلموسرطان)، myeloid leukemia (دویني یوډول سرطان)، **cervical cancer** (د رحم سرطان)، **squamous cell carcinoma** (دپوستکي سرطان) ـ

په کال ۱۹۵۳ کي په نیویارک کي د **Sloan-Kettering institute** دساینسپوهانوله لوري د موږوکانو په پوستکي باندي دسګریټو دټارز تر پیښتیولوورسته داوښودل چي دسګریټو ټارز دموږکانو په پوستکو باندي دوژونکو سرطانونو سبب شو ـ نوموړي راپور دمطبوعاتو ډیره جدي پاملرنه ترلاسه کړه ـ نیویارک ټایمز اولایف هم دواړو نوموړي راپور خپورکړي ـ Reader s Digest نوموړي راپورد "cancer by the carton" تر عنوان لاندي خپورکړي ـ

(c) ketabton.com: The Digital Library

دسرطان دخطري زياتيدل په دي پوري اړه لري چي سګريټ څکونکي دورځي څومره سګريټ څکوي . په سګريټو کي دTars کچه څومره ده . يا يوکس له څومره کلونو راهيسي سګريټ څکوي . دځواني په لومړني دوره کي سګريټ شروع کول دسرطان امکانات ډير زياتولي شي .
Cigar او چلم هم دسګريټو په څير دسرطان شونتيازياتوي . او زيات زهري او کارسينوجينيک مواد چي په سګريټو کي شته په هغوي کي هم شته . کوم خلګ چي cigar څکوي له هغو خلګونه چي دتمباکوهيڅ ډول نشه نه کوي ديرش فيصده زيات دسرطان کيدو خطره لري . دامريکا د National cancer institute دراپور له مخي دسګريټ، سيګار او چلم څکوونکو کسانوکي د خولي سرطان، دژبي سرطان، دمرۍ سرطان، او دستوني دسرطان له امله د مړيني شميره مساوي وه . **chewing tobacco** (د تمباکو هغه مصنوعات چي ژوول کيږي) استعمالول او نسوار کول دخولي، ژبي او ستوني دسرطان سبب کيداي شي . په نسوارکوونکوکي پنځوس ځله دهغو کسانو په پرتله چي دتمباکو نشه نه کوي دنوموړو سرطانونو امکانات زياتيږي .
Second-hand smoke هم دسرطان خطره زياتولي شي . دسګريټ څکونکي دکورني غړي چي دسګريټ څکونکي دسګريټ دود تنفس کوي او هغه کسان چي په کارځاي کي له داډول ستونزي سره مخ دي . دسرطان کيدو لوړه خطره لري .

دسګريټو دلوګي اغيزي په تنفسي سيستم

(c) ketabton.com: The Digital Library

دسګريټو لوګي په لوړه کچه دتنفسي سيستم دخرابيدو سبب کيږي - ټارز او يو شمير نور کيميکل چي دسګريټو په لوګي کي شته دتنفسي سيستم دډيرو ناروغيو سبب کيږي - سګريټ څکول دتنفسي سيستم دلاندينيو ناروغيو سبب کيداي شي :
Chronic bronchitis (دقصبة الريې يو ډول ناروغي چي دتنفسي ستونزو او سخت ټوخي سبب کيږي) ، Emphysema (امپايزيما دسږو يو ډول ناروغي)، Lung cancer (دسږو سرطان)، Coughing(ټوخ)، Paralysis of cilia in bronchus (دقصبته الريي يوډول ناروغي) Asthma (دنفس تنګي ناروغي) -

Chronic bronchitis

په ډيرو نورو علتونو سربيره ددي ناروغي اساسي علت سګريټ څکول دي - په دي ناروغي کي هغه هوايي نلونونه چي دهغه پواسطه دقصبته الريي څخه وه سږو ته هواليږدول کيږي دپړسوب

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره مخامخ کيږي ـ سخت ټوخي، دسيني درد، تبه، اود بلغمو زياتوالي ددي ناروغي نښې دي ـ دطب ماهرين په دي باوردي چي دکرونيک برانکيټيس ترټولو ستر او اساسي علت سګريټ څکول دي ـ

Emphysema

دا ناروغي چي دتنفسي سيستم يوله ډيرو خطرناکو ناروغيو څخه ده، زياتره په هغو کسانو کي ډيرمنځ ته راځي چي سګريټ څکوي ـ هغه کسان چي زيات سګريټ څکوي شل فيصده په دي ناروغي باندي اخته دي ـ ددي ناروغي نښې ساه لنډي او ټوخ دي ـ په دي ناروغي کي دسږو توانايي چي دبدن نسجونوته کافي اکسيجن رسوي کميږي او دادديې سبب کيږي چي زړه په تيز ډول وينه پمپ کړي او دزړه ضربان زيات شي ـ د Emphysema په مخنيوي کي دسګريټ څکولو پريښودل ډير زيات اهميت لري ـ

Asthma

دا ناروغي چي دتنفسي سيستم دځينونورو ناروغيو په نسبت په ماشومانوکي هم ډيره منځ ته راځي، په وروستيودوولسيزو کي په نړيواله سطحه ددي ناروغي واقعات ډير زيات شويدي ـ دطب دپوهانو په باور سيکنډ هينډ سموک تنفس کول ددي يولوي سبب دي ـ ددي ناروغي عمده نښې ټوخ او ساه لنډي ده چي ناروغ په دوام دار ډول ورسره مخ وي ـ دنوروعلتونو ترڅنګ ددي ناروغي يو لوي علت سګريټ څکول دي ـ او هرڅومره چي يوکس زيات سګريټ څکوي، هغومره ژر او زيات په دي ناروغي اخته کيداي شي ـ

دسګريټو دلوګي اغيزي په عصبي سيستم

(c) ketabton.com: The Digital Library

دسګريټو د لوګي مختلف کيماوي مواد په دماغ باندي چټک او هم دوخت په تيريدوسره مختلف تاثيرات اچولي شي ـ په دماغ باندي دنيکوټينو تاثيرات تر سګريټ څکولووروسته ډير ژر او چټک راڅرګنديږي ـ په همدي ډول دسګريټو په لوګي کي نورډير داسي کيمياوي مواد شته چي په دماغ کي مختلف هارمونونه پاروي چي په نتيجه کي مختلف دماغي او رواني حالتونه منځ ته را تللي شي ـ سګريټ څکونکي دهغوکسانو په پرتله چي سګريټ نه څکوي ډير ژر او اسانه له رواني فشار سره مخامخ کيداي شي ـ څيړنو ښودلي ده چي سګريټ څکونکي چي ترسګريټ څکولو وروسته دکوم رواني ارامتيااو خوښي احساس کوي دا په حقيقت کي هغه عادي حالت دي چي سګريټ نه څکونکي کسان هميشه په هغه حالت کي وي ـ ځکه نو موږ ويلي شو چي سګريټ درواني فشار دکميدونه بلکه د هغه د زياتيدو سبب کيږي ـ

(c) ketabton.com: The Digital Library

داچي يوکس ولي دسګريټو روږدي کيږي او سګريټ نشي پريښودلاي، دا هم زموږ په دماغ باندي دسګريټ دناوړه تاثيراتو څخه يو دي - دسګريټ په لوګي کي موجود زهري مواد زموږ ددماغ دکيميستري په بدلولوکي رول لري - او دهمدي امله زموږ دماغ دمختلفو حالتونوسره مخامخ کيداي شي او ډول ډول دماغي او رواني ستونزي مخته راتللي شي -

سګريټ څکول او Depression

ډيپريشن يوه دماغي ناروغي ده چي د ژور خپګان سبب کيداي شي - د ډيپريشن د ناروغي يوشمير علامات پرله پسي خپګان، له ورځني فعاليتونو څخه خوند نه اخيستل، نااميدي، دفکري تمرکز کموالي، دانرژي کموالي، او ډير نوردي، خو دډيپريشن

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغ ممکنه ده ځیني وختونه د ځان وژني هڅه هم وکړي ـ تراوسه چي دسګریټ څکولواو ډیپریشن تر منځ په ارتباط باندي کومي څیړني شویدي، هغه په ښکاره ډول ښیي چي سګریټ څکول دډیپریشن په منځ ته راوړلو کي رول لري ـ په دي اړه دنیوزیلینډ داوټاګو پوهنتون دپروفیسور ډېوېډ فرګوسن په مشري یوه څیړه نه وکړه چي دهغوي دڅیړنو مطابق سګریټ څکول دډیپریشن یو روښان لامل کیدای شي ـ په دي څیړنو کي چي چي د British journal of psychiatry له خوا یې هم راپور خپور شو له زرو نه د زیاتو نراو ښځو چي عمرونه یې اتلس، یویشت او یاپنځویشت کاله وو، ازموینه وشول ـ په دوي کي هغه کسان چي سګریټ یې څکول دوه چنده زیات دهغو په نسبت چي سګریټ یې نه څکول په ډیپریشن باندي اخته وو ـ د پروفیسور ډېوېډ فرګوسن په باور ددي ارتباط اصلي علت څرګند ندي ـ ممکنه ده چي نیکوټین ددي سبب کیږي چي په مغزو کي دنیوروټرازمیټر په فعالیتونو باندي اغیزه ولري چي په نتیجه کي ډیپریشن منځ ته راتللي شي ـ دډېوېډفرګوسن په باور نوموړي مطالعات او څیړني باید قطعي هم ونه ګڼل شي، بلکه دپیشنهاد په توګه واخیستل شي ـ په حقیقت کي دسګریټ څکولو او ډیپریشن ترمنځ دارتباط خبره تراوسه دساینسپوهانو په منځ کي ناروښانه پاته شویده ـ ځیني وختونه یو شمیر سګریټ څکونکي دسګریټ څکولو دډیپریشن ضد ګټو ادعا هم کوي ـ په حقیقت کي په دماغ باندي دنیکوټینو اثرات خورا پیچلي دي ـ او ددي خبري ثبوت ډیر کم دي چي سګریټ ممکنه ده انټي ډیپریسنټ خصوصیات ولري ـ

(c) ketabton.com: The Digital Library

سګريټ څکول او ***Dementia***

dementia دحافظې دخرابې ناروغي ده ـ څيړنو ښودلې چې کوم کسان ډير سګريټ څکوي، هغوي د ډيمينشيا ددوو عامو ډولونو Alzheimer's disease او vascular dementia سره مخامخ کيداي شي ـ په امريکاکې د يويشت زره خلګو طبي ازموينه واخيستل شول چې په هغه کې په واضح ډول دا څرګنده شول چې کوم کسان ډير سګريټ څکوي په هغوي کې دالزايمر دناروغې امکانات لوړيږي ـ دا په تيره دډير عمر لرونکو کسانوکې منځ ته راتللې شي ـ دسګريټو لوګې کولې شي چې په هغو شريانونو چې دماغ ته وينه وړي، ناوړه تاثيرات وشيندي چې په نتيجه ذهني صلاحيتونه خرابيداي شي چې دې ته vascular dementia ويل کيږي ـ

(c) ketabton.com: The Digital Library

انفعالي څکول(Passive smoking)

کوم کسان چي سګریټ پخپله نه څکوي او دنورو کسانو دسګریټو لوګي خپلوسږوته دننه کوي دې ته passive smoking ویل کیږي او نوموړي کس passive smoker بلل کیږي ـ هغه لوګي چي دسګریټ تراستعمال وروسته دسګریټ دپاي دسوځیدو څخه منځ ته راځي، او هغه دود چي سګریټ څکونکي یې دخپل سږوڅخه راباسي second-hand smoke بلل کیږي ـ او کوم روغتیایي تاثیرات چي له دي امله وه داډول خلګو ته پیښیږي effects of environmental tobacco smoke (ETS) ورته ویل کیږي ـ دامریکا دچاپیریال ساتني اداره Environmental protection Agency (EPA) داسي اټکل کوي چي د second-hand smoke له کبله هرکال د۳۸۰۰ په شاوخواکي امریکایان دسږو دسرطان او د۳۰۰۰ په شاوخواکي کسان دزړه دامراضو له کبله چي سګریټ څکونکي ندي مري ـ خو البته داډیر پخواني اټکل دي ـ اوسني څیړني ښیي چي هرکال دشپږو لکو په شاوخواکي انسانان د second-hand smoke له امله مري چي ډیر په هغوي کي د زړه دامراضو او دسږو د سرطان قربانیان دي ـ په کال ۲۰۱۰ کي دروغتیانړیوال سازمان (WHO) په ۱۹۲هیوادونوکي تر سروې وروسته نوموړي شمیره اعلان کړل ـ له بده مرغه ډیره دخواشیني خبره داده چي دریمه برخه ددغو

(c) ketabton.com: The Digital Library

قربانیانو ماشومان دي کوم چي په خپلوکورونوکي دسگريټ
دلوگي نه په ککړ شوي چاپيريال کي تنفس کولوته مجبوردي ـ
داډول ماشومان د Sudden infant death syndrome (SIDS)
«دخوب په حالت کي دماشوم مړکيدل »، سينه بغل، نفس تنگي،
اودهوايي نلونود انفيکشن له وجهي مري ـ زياتره داماشومان
دجنوب ختيځي اسيا او افريقايي هيوادونودي ـ دروغتيادنړيوال
سازمان مطابق دا ډول ماشومان د هغو ماشومانو په پرتله چي

دسگريټ دلوگي نه په اذاد چاپيريال کي تنفس کوي دتنفسي
ناروغيو اود هوايي نلونو دانفيکشن سره ډير ژر مخامخ کيداي
شي ـ ددي څيړنو مطابق په درسته نړي کي ٤٠ فيصده ماشومان
٣٠ فيصده سگريټ نه څکونکي ځوانان او ٣٥ فيصده سگريټ نه
څکونکي ميرمني دنورو دسگريټو لوگي تنفس کوي ـ
Passive smoker يا هغه کس چي سگريټ نه څکوي خو
دنوروکسانو دسگريټو دود تنفس کوي دسگريټ څکونکي په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر ټول هغه زهري مواد چي دسګريټو په لوګي کي شته خپل وجودته دننه کوي.

ددریم لاس څکول Third-hand smoke

اوسني څیړني د second-hand smoke تر څنګ دسګريټو څخه دپیښبیدونکي یوي بلي خطري third-hand smoke یادونه کوي. دسګريټو دود چي کله په کور یا په کارځاي کي له مختلفو شیانو سره لګیږي لکه په پردو، کالو، خوراکي موادو، یادبدن په پوستکي او یادسګريټ څکونکي او یابل کس په جامو باندي ، په دي ټولو شیانو باندي چي دسګريټو لوګي پریوزي په هغه کي carcinogenic (دسرطان سبب کیدونکي) اجزاوي موجودي وي. دامریکا دلارنس برکلي نیشنل لابراتوار ساینسپوهانو دمختلفو لابراتواري تجرباتو نه وروسته ددي خبري تصدیق وکړي چي دسګريټو دلوګي پواسطه چي هرخومره شیان ککړ کیږي په هغوي باندي دپام وړ زهري مواد راجمع کیږي. ددي خبري حقیقت له دي څخه هم ښه معلومیږي چي کله په یوه کوټه کي سګريټ وڅکول شي او بیاتر سګريټ څکولو وروسته دکوټي دروازه بنده شي، له ورځ یادوي وروسته هم که چیري دکوټي دروازه خلاصه شي دسګريټو دلوګي بوي تر پزه کیږي ، داپه حقیقت کي هغه دسګريټو دلوګي زهري مواددي چي دکوټي پر فرش، کالیو او دیوالونو باندي پاته کیږي.

نو په دي اساس دسګريټ څکولو په وخت کي که تاسو غواړي چي نورخلک دهغه دلوګي نه وساتل شي او په هم همدي خاطر په یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

بیله کوټه کي سګرېټ څکوي او که په موټرکي سپاره یاست دموټر ددروازو ښیښي راکښته کوي، خو بیاهم دا خطره په پوره ډول نه کمیږي ـ دلارنس برکلي نیشنل لابراتوار دساینسپوهانو په وینا چي په کور او دفتر کي پرسګرېټ څکولو تر بندیز وروسته که څه هم چي د second-hand smoke له امله پیښیدونکي خطرات کم شوي خو بیاهم کوم کسان چي دباندي سګرېټ څکوي او په خپل کالیو، پوستکي او ویښتیانو باندي دسګرېټو دلوګي زهریات راوړي، د هغوي له امله هم دنوروکسانو روغتیاته تاوان رسیداي شي ـ ددي خبري تصدیق له دي څخه ښه کیږي چي کله تاسو یوکس سره مخامخ شي او هغه کس ګړي دمخه سګرېټ څکولي وي، تاسو دسګرېټ دلوګي بوي محسوسوي او هغه ته وایاست چي سګرېټ مو څکولي ـ دا په حقیقت کي دسګرېټو دلوګي هغه مختلف زهري مواد دي چي د سګرېټ څکونکي په

جامو او وجود باندي پاته کیږي ـ نوموړي ساینسپوهان وایي چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دسګرېټ په لوګي کي موجود نيکوټين له نايټرس ايسډ سره له يوځاي کيدو وروسته خطرناک کيمياوي مواد جوړوي چي هغه ته Tobacco specific Nitrosamines (TNSAs) ويل کيږي.
د third-hand smoke څخه په تيره ماشومانو ته ډيره لويه خطره

شته. ځکه هغوي نه يوازي داچي دسګريټودلوګي نه ککړ شوي شيانوته نژدي تنفس کوي ، بلکه زيات وخت هغه څټي.

نرم او سپک سګرېټ(Mild and light cigarettes)

دسګريټو ډيري کمپني دخپلو جوړشويوسګريټو په کوتيو باندي د *mild* او *light* کلمي کاروي. دوي ادعا کوي چي دا بريندونه دټارز او نيکوټينو کمه کچه لري. ددا ډول سګريټو په کوتيو باندي د *low tar and nicotine* جملي ليکلي وي. خو پلټنونو جوته کړيده چي دا ډول سګريټ دنورو ټولو ډولونوسګريټو په څير دټارز او نيکوټينو لوړه کچه لري، نه يوازي داچي په هغوي کي دنيکوټينو کچه داعتياد لپاره کافي ده بلکه په هغه کي موجود ټارز هم په لويه پيمانه سرطان منځ ته راوړونکي دي. له ځو لسيزو راهيسي دسګريټو کمپنياني داډول سګريټ بازار ته وړاندي کوي او دا ادعا کوي چي روغتيا ته دهغوي دزيان رسولو کچه او هم د اعتياد کچه يې کمه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نیکوټین او د هغه روغتیایي اغیزي

نیکوټین په لوړه کچه خطرناک مواد دي چي په سګریټو کي شته او انساني روغتیاته زیان اړولي شي - په سګریټو کي دنیکوټونو کچه محدوده ده، اودسګریټو د نیکوټینو زیاته برخه دسوځولود تودوخي له امله له منځه ځي - خو دنیکوټینو دا لږ اندازه هم ډیره خطرناکه ده - ځکه نیکوټین یوقوي زهردي - په زیاترو حشراتو وژونکو موادو (insecticides) کي نیکوټین داساسي جز په توګه استعمالیږي - په یوه عادي سګریټ کي له یو څخه تردرو ملي ګرامو پوري نیکوټین وجودلري - تر سګریټ څکولو وروسته یوازي په ۷ ثانیوکي نیکوټین دسګریټ څکونکي مغزو ته رسیداي شي - دا چي دسګریټ څکولو څخه وجودته څومره نیکوټین رسیداي شي، په دي پوري اړه لري چي یوکس له څه ډول تمباکو څخه جوړ سګریټ څکوي ، یا هم پلټر درلودونکي سګریټ څکوي او که بغیر له پلټرڅخه - low tar and nicotine سګریټ کي د نیکوټینو کچه کمه ده - ددي هرڅه معني دانه ده چي په کوموسګریټو کي دنیکوټونو اندازه لږ وي نو روغتیاته به زیان نشي اړولي - بلکه دنیکوټینو ډیره کمه اندازه هم روغتیاپه خطره کي اچولي شي - دیوي څیړني مطابق له کال ۱۹۹۸ څخه تر کال ۲۰۰۵ پوري په زیاتوسګریټو کي دنیکوټینو کچه په اوسط ډول په کال کي ۱-٦ فیصده زیاته شویده -

(c) ketabton.com: The Digital Library

نیکوټین دلومړي ځل لپاره په ۱۸۲۸ کي په جرمني کي دډاکټر ویلهیلم هینریچ پوسیټ او کیمیاپوه کارل لوډویګ ریمان له لوري دتمباکو دبوټي څخه جلاشول، او هغوي ورته زهر وویل۔ او دنیکوټینو کیمیاوي فارمول په ۱۸۴۳ کي د میلسینز له لوري تشریح شو۔

نیکوټین یو Stimulant (پارونکي) او یو addictive (اعتیادي) مواددي۔ دنیکوټینوسره وجود بیداري احساسوي او ستړیا لیري کولي شي ۔ خو ډیره دخواشیني خبره داده چي نیکوټین روږدونکي يااعتيادي دي ۔ کله چي یوکس دنیکوټینو نشه پیل کړه نو بیاپه سختي سره دهغه پریښودل شوني دي ۔ دنیکوټینو ډیره کمه اندازه هم داعتیاد لپاره کافي دي۔ دنیکوټینو معتاد که چیري سګریټ ونه څکوي، د۲۴ څخه تر۴۸ ساعتونو پوري دننه withdrawal symptoms (ټاکلي عوارض چي دنشي دنه کولو په صورت کي معتادته پيښيداي شي) ورته راڅرګنديداي شي۔ هغه کیداي شي لاندي علامات وي : خپګان، دسردرد، ژر غصه کیدل، دژبي وچوالي اونور۔

ترسګریټ څکولووروسته نیکوټین سږوته رسیږي، هلته بیادویني په دوران ګډیږي او دزړه پواسطه باندي ودماغ ته پمپ کیږي۔ چي داټول ترسګریټ څکولو وروسته صرف په ۷ ثانیوکي صورت نیسي۔ نیکوټین زموږ په وجود باندي مختلف تاثیرات اچولي شي۔ نیکوټین دماغ پاروي۔ همدارنګه نیکوټین دویني په دوران ترګډیدووروسته داډرینالین دهارمون ترشح زیاتوي۔ نوموړي هارمون د زړه دضربان د زیاتوالي اود زړه دغیرمنظم

(c) ketabton.com: The Digital Library

حرکت سبب کیږي - نیکوټین دویني دلوړفشار سبب کیداي شي - په دي برسربیره نیکوټین داشتها دخرابوالي ، خواګرځي، او سرګرځیدني سبب کیږي- ترسګرټ څکولووروسته هغه وینه چي نیکوټین ورته رسیدلي وي، ډیر ژر دماغ ته رسیږي اوبغیرله ځنډه په مغزوکي دیو زیات شمیر کیمیاوي موادو دفعالیت دزیاتوالي سبب کیږي، norepinephrine, epinephrine, acetylcholine, serotonin, vasopressin, histamine, dopamine, arginine, beta-endorphin, او autocrine agents - دنوموړو هارمونونو راپاریدل اودهغوي دفعالیت زیاتوالي په وجود اودماغ باندي دمختلفو تاثیراتو سبب کیداي شي - د beta-endorphin دهارمون راپاریدل دخواشیني دکمیدوسبب کیږي - د acetylcholine او beta-endorphin دواړه هارمونونه ددرد دکمیدوسبب کیداي شي - په دي برسیره acetylcholine ددماغي تمرکز دسمیدو اودحافظي دقوي کیدو سبب کیداي شي - norepinephrine دبیداري احساس زیاتوي - نیکوټین ددرملوپه شکل دسګرټ پرېښودلو لپاره دسګرټ څکونکووجود ته تطبیق کیداي شي -

(c) ketabton.com: The Digital Library

Nicotine Patch

پورتني تصويرکي تاسوويني چي په بازو باندي Nicotine patch څه ډول تطبيقيږي ـ ددي لاري څخه بدن ته په مسلسل ډول په لږ لږ اندازه نيکوټين دويني له لاري وررسيدلاي شي ـ دا سګريټو ته دناروغ ليوالتيا کمولي شي ـ ډاکټران دي ته nicotine replacement therapy (NRT) وايي ـ

د سګريټو په لوګي کي چي سګريټ څکونکي اونژدي کسان يي تنفس کوي بي شميره خطرناک مواد شته چي زموږ دروغتيادتباهي سبب کيږي ـ په هغوي کي ځيني مهم دادي:

Nicotine	chromium
tar	hydrogen cyanide
butane	hexamine
carbon monoxide	stearic acid
aldehydes	ammonia
nitrogen dioxide	acrylonitrile
nitric oxide	quinoline

(c) ketabton.com: The Digital Library

methanol
isoprene
acetone
toluene
formaldehyde
phenol
acrolein
benzene
pyridine
١, ٣-butadiene
hydroquinone
acetic acid
styrene
resorcinol
benzo[a]pyrene
cadmium
١- & ٢- amino naphthalene
lead
nickel
٣- & ٤-aminobiphenyl
catechol
cresols
emethyl ethyl ketone
methane

کار بن مونواکسایډ (carbon monoxide) اودهغه روغتیایي اغیزي

کاربن مونواکسایډیو ډیر قوي زهري غاز دي چي دسګریټو په لوګي کي شته - دا یوبي رنګه او بي بویه غازدي - کله چي وجود ته دننه شي نو دویني دهیموګلوبین سره یوځای کیږي اودویني پواسطه داکسیجن رسولو ظرفیت کموي - وروسته تر سګریټ څکولو کاربن مونواکسایډ ډیر ژر خپل تاثیرات ښودلاي شي - کاربن مونواکسایډ دسږو څخه دویني ودوران ته داکسیجن رسیدل کموي، اودویني دسروکرویاتو پواسطه داکسیجن درسولو وړتیا کموي - په وجود کي داکسیجن داډول کموالي ته asphyxiation ویل کیږي - کله چي کوم نسجونوته داکسیجن یو مسلسله اوکافي اندازه ونه رسیږي نو په نتیجه کي نوموړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

نسجونه دکاره لویږي او ان چي مړکيدلاي شي - هر سګريټ چي تاسو يې څکوي دکاربن مونواکسايډ يوه اندازه لري اوهيڅ ډول سګريټ هم له هغه نه خلاص ندي - د کاربن مونواکسايډ عادي اندازه په وينه کي اته برخي پر ميليون (PPM) ده - اوکوم کسان چي په ورځ کي يوه کوتي سګريټ څکوي دهغوي په وينه کي شل برخي پرمليون او کوم کسان چي په ورځ کي دوه کوتي سګريټ څکوي دهغوي په وينه کي څلويښت پر مليون برخي دکاربن مونواکسايډ وجودلري - کله چي سګريټ څکونکي دسګريټ څکول پريږدي ، نو دڅووروځو په موده کي دهغه په وينه کي دکاربن مونواکسايډ سطحه خپل عادي حالت ته راټيټيږي - په سګريټوکي دکاربن مونواکسايډ اندازه که څه هم لږ وي خو د پام وړ روغتيايي زيان منځ ته راوړلي شي - له همدي امله سګريټ څکونکي بايد چي دهغه په زيانونو خبرتياولري - په مسلسل ډول دسګريټ څکولو څخه چي دسګريټ څکونکي وجود ته کوم کاربن مونواکسايډرسيږي له کلونو وروسته دزړه دناروغيو سبب کيداي شي - کاربن مونواکسايډد نفستنګي او دزړه دضربان دزياتيدوسبب کيداي شي - داتاثيرات دکاربن مونواکسايډ ژر راښکاره کيداي شي - همدا علت دي چي سګريټ څکونکي ټول دخپل هم عمرو کسانو په پرتله زياته ساه لنډي لري او هم ډير ژر ستړيا احساسوي - کاربن مونواکسايډ دوخت په تيريدوسره دشريانونو دداخلي برخو دخرابيدو سبب کيداي شي او له همدي کبله په شريانونوکي د fat (شحم) او کوليسترولو دزياتو جذبيدو لپاره لاره هواروي - څيړني ښيي چي دسګريټ څکونکو کسانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

دويني په شريانونو کي دري ځله زيات دسګريټ نه څکونکو کسانو په پرتله شحم او کوليستيرول جذبيداي شي ـ ځکه نو دسګريټ څکونکو دزړه دناروغيو امکانات هم دسګريټ نه څکونکو په پرتله ډير لوړ دي ـ کوم کسان چي پخپله سګريټ نه څکوي او دنوروکسانو دسګريټو لوګي تنفس کوي هغوي هم دکاربن مونواکسايډ څخه دپيښيدونکو خطراتو سره مخامخ دي ـ

(c) ketabton.com: The Digital Library

سګريټ څکول او ميرمني

که څه هم د نړي په سطحه نارينه سګريټ څکونکي له ښځينه سګريټ څکونکو نه ډير زيات دي خو بياهم په نړي کي يو لوي شمير ميرمني سګريټ څکوي۔ د American cancer society له لوري په وروستيوکلونوکي يو راپور خپورشو چي په هغه کي ويل شوي وو چي هره ورځ په درسته نړي کي ۲۵ کروړه ميرمني

سګريټ څکوي ۔ البته داخبره ديادوني وړده چي په ځيني هيوادونوکي دښځينه سګريټ څکونکو شمير د نوروهيوادونو په پرتله ډير زيات دي۔ امريکا هغه هيواددي چي هره ورځ په کي ۲ کروړه او ديرش لکه ميرمني سګريټ څکوي چي دسګريټ څکونکو ميرمنو داشمير تر بل هر هيواد زيات دي ۔ له دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

وروسته چین دوهم هیواددي چي نژدي یو کروړ او دیرش لکه میرمني روزانه سګریټ څکوي ـ او په دریمه درجه کي هندوستان دي چي هلته شل فیصده میرمني سګریټ څکولوته لیوالتیا ښیي ـ په دي وروستیوکي داخبره معلومه شویده چي په پرمختللو هیوادونوکي دښځینه سګریټ څکونکو کچه څه ناڅه راټیټه شویده ـ خو په پرمختلونکو هیوادونوکي بیاداشمیر مخ په زیاتیدو دي ـ په نړي کي ځیني داسي ټولني هم شته چي هلته د هغوي د کلتور او دود له مخي ښځي سګریټ څکولو ته نه پریښودل کیږي، او یا کم تر کمه په عامه محضر کي ښځي سګریټ نشي څکولي ـ

دزړو ښځو په نسبت ځواني ښځي زیات سګریټ څکوي ـ شل فیصده هغه میرمني چي عمرونه یې له پنځویشت څخه تر څلورڅلویښت کلونو پوري وي سګریټ څکوي ـ

دامریکا د Centers for disease control and prevention اداري دمعلوماتو له مخي هر کال ۱۷٤۰۰۰ ښځي په امریکا کي دهغو ناروغیو له امله چي دسګریټو څخه منځ ته راځي، مري ـ

په بدبختي سره باید ووایو چي سګریټ څکول نه یوازي داچي پخپله میرمنو ته بلکه په نس کي دماشوم لپاره هم ډیر لوي روغتیایي زیان اړولي شي ـ سګریټ څکول په میرمنوکي دګڼو روغتیایي ستونزو امکانات ډیروي، چي په هغوي کي breast cancer (دسیني سرطان)، cervical cancer (درحم سرطان)او نور ډولونه سرطانونه دي ـ دامیندواري په وخت کي دمیرمني لپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

سګريټ څکول نه يوازي دا چي ددي روغتيا ته زيان اړوي، بلکه په نس کي دماشوم لپاره هم ډير سخت زيانمن تماميداي شي- په نړي کي له لس فيصده څخه تر پنځلس فيصده پوري ميرمني داميندواري په وخت کي سګريټ څکوي ـ داميندواري په مرحله کي سګريټ څکول په ګيډه کي دماشوم لپاره زښت زيات زيانمن کيداي شي ـ دا هغه څه دي چي يوه ميرمن بايد پري پوه وي او که چيري سګريټ څکوي نو داميندواري په هره مرحله کي چي وي سګريټ پريښودل دهغي د ماشوم دسلامتيا سبب کيږي ـ داميندواري په وخت کي سګريټ څکول دماشوم لپاره ترټولو لويه خطره ده چي مخنيوي يې بغير له دي چي مور يي سګريټ پريږدي ناشوني دي ـ دسګريټ څکونکي ميرمني ماشوم کيداي شي له وخت نه مخکي پيداي شي، کيداي شي دماشوم وزن کم وي او د ماشوم دمړيني امکانات يې هم زيات دي ـ ددي علت دانبودل شويدي چي نيکوټين او کاربن مونواکسايډ دواړه په ګډه په نس کي دماشوم دپاره داکسيجن رسيدل کموي ـ نيکوټين دميرمني په وجود کي دويني رګونه تنګوي او په دي ډول ماشوم ته اکسيجن ډير لږ رسيږي ـ دسګريټو په لوګي کي چي هرڅومره زهريات وجود لري هغوي ټول دويني له لاري په نس کي ماشوم ته رسيدلاي شي ـ په تيره دوه زهري مواد نيکوټين او کاربن مونواکسايډدماشوم لپاره ډير زيات زيانونه منځ ته راوړلي شي ـ داميندوارتوب نه وړاندي دسګريټو پريښودل دماشوم دسلامتيا لپاره ترټولو ښه اقدام بلل کيږي ـ ځيني ميرمني کيداي شي په دي وتوانيږي چي سګريټ څکول مخکي تر اميندواري او يا هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

دامیندواري په یوه ټاکلي مرحله کي پریږدي، البته هغه میرني چي سګریټ یې د یو شمیر رواني ستونزو له کبله شروع کړي وي نشي کولاي چي پري یي ایږدي ـ نژدي پنځه څلویښت سلنه میرمني درواني ستونزو له کبله او دموږ دسمولو لپاره سګریټ څکوي ـ دسګریټ څکونکي میرمني ماشوم کیداي شي له لاندي حالتونو سره مخامخ شي :

- دماشوم له وخت نه مخکي زیږیدل
- دماشوم دوزن کموالي
- دماشوم مړ پیداکیدل
- دزړه ستونزه لکه سوري زړه
- دلوړي شونډي په دوو برخو ویشل کیدل دیو چاق پواسطه
- دخولي دبام چاق
- دماشوم ناڅاپه مړکیدل
- تنفسي ستونزي لکه asthma

کله چي ماشوم لوي شي دزده کړي کولو ستونزي درلودلي شي کومي میرني چي سګریټ څکوي د هغوي په ماشومانو کي دزړه دستونزو امکانات ډیر جګ دي ـ په کال ۲۰۱۱ کي دامریکا د CDC اداري له لوري په یوه راپور کي ویل شوي وو چي دهغو ماشومانو چي مورګاني یې سګریټ څکوي دزړه دناروغیو امکانات دهغوماشومانو په پرتله چي مورګاني یې سګریټ نه څکوي له شل نه تر اویا سلني پوري زیات دي ـ په دي څیړنو کي په واشنګټن ډي سي او بالتیمورکي د۲۵۲۵ هغو ماشومانو چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دزیږیده نی سره سم دزړه مشکلات ورته پیداشوي وو، او ۳٤۳٥ هغو ماشومانو چي دزیږیده نی په وخت کي یې د زړه کومه ستونزه نه درلودل طبي ازمویني وشوي ـ دسګریټ څکونکي میرني دماشوم وزن کیداي شي کم وي ـ څیړني ښیي چي کومي میرمني دامیندوارتوب په لومړیو درو یاڅلورو میاشتو کي سګریټ پریږدي دهغو میرمنو په پرتله چي دامیندوارتوب په وخت کي سګریټ څکولو ته ادامه ورکوي دزیږیدني په وخت کي دهغوي دماشومانو دوزن دکمیدو امکانات کمیږي ـ دسګریټ څکونکو میرمنو دماشومانو تنفسي ستونزي هم زیاتي وي ـ نوموړي کم وزن لرونکي ماشومان ځیني وختونه دزیږیده نی وروسته سم دستي له دي امله چي سږي یې سم کارونکړي دتنفس لپاره ریسپایریټر ته ضرورت پیداکولي شي ـ دنیکوټینو اونورو زهریاتو دناوړه تاثیراتو له امله کیداي شي هغوي له اوږدمهالي تنفسي ناروغیو په تیره له asthma سره مخامخ شي ـ دسګریټ څکولو وروسته هم دمیرمني او هم دهغي په ګیډه کي دماشوم دواړو په وینه کي دکاربن مونواکسایډاندازه لوړیږي او داکسیجن اندازه راټیټیږي ـ دنورمال اندازي نه داکسیجن کمیدل هم دمور او هم یې دماشوم لپاره زیانمن دي ـ څیړني ښیي چي دسګریټ څکونکو میرمنو ماشومان دزده کړي ستونزي درلودلي شي او ذهني صلاحیتونه یې له کاره لویږي ـ دورځي څو سګریټ څکول ددرستي کوتي په نسبت په ګیډه کي دماشوم لپاره څه ناڅه خطرات ممکنه ده کم کړي، خو البته په ورځ کي دوه یا دري سګریټ څکول هم د ماشوم روغتیا ته د پام وړ زیان اړولي شي ـ

(c) ketabton.com: The Digital Library

دامیندوارتوب مرحله دمیرمني او په تیره دهغي دماشوم د ژوندد ژغورلو لپاره دسګریټ پریښودلو یو طلایي چانس دي ـ او هره میرمن چي سګریټ څکوي باید چي په دي مرحله کي دخپل ماشوم دژوند ژغورلو لپاره دسګریټ پریښودلو هریو ممکن اقدام ته زړه ښه کړي ـ

(c) ketabton.com: The Digital Library

څرنګه کولي شو له سګرېټو څخه مخه ښه وکړو؟

که تاسو چیري سګرېټ څکوي نو ممکنه ده چي یوه ورځ هم په دي لټه کي شوي یاست چي سګرېټ پرېږدي - څېړني ښيي چي نژدي څلویښت سلنه سګرېټ څکونکي یو وخت نه یووخت په دي اړه فکرکوي چي څنګه سګرېټ څکول ورنه پاته شي -

دا خبره هم له پامه نه شو غورځولي چي سګرېټ پرېښودل څه ناڅه ستونزمن دي او دپرېښودلو لپاره يې بایدچي مختلفي سراتیژي پلي کړو - که تاسو هریو سګرېټ څکوي نو راځي په دي اړه فکروکړي چي څنګه دسګرېټ څکولو اعتیاد ته دپاي ټکي کیږدي - دا ستاسو په ژوندکي یوه ډېره ارزښت لرونکي پریکړه کیداي شي - داچي ولي یوکس نه شي توانیدلاي چي سګرېټ پرېږدي او یاولي یوکس دي ته لیوالتیانه ښيي چي سګرېټ پرېږدي، په دي اړه مومخکي څه ناڅه لیکلي، خو اوس په دې ږغیږو چي څنګه سګرېټ څکول پرېږدو؟ تاسو بایدباوري اوسي چي سګرېټ پرېښودل ستاسو دروغتیالپاره یو نوي زیري دي - دسګرېټ تر پرېښودلو وروسته له څو دقیقو نه واخله بیاتر ډېرو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

- ترسګریټ پرېښودلو شل دقیقي وروسته دزړه ضربان نورمال کچي ته راځي
- دوولس ساعتونه وروسته دکار بن مونواکساید اندازه خپل نورمال کچي ته راځي
- ددوو اونیو څخه تردریو میاشتو پوري تنفسي سیستم دښه کار جوګه کیږي
- ددوو اونیو څخه تردریو میاشتو پوري دزړه دحملي امکانات راټیټیږي
- دیوي نه تر نهو میاشتو پوري ټوخ او ساه لنډي کمیږي
- دیوه کال نه وروسته دزړه دامراضو امکانات دسګریټ نه څکونکي کس په پرتله نیم ته راټیټیږي
- دپنځو نه تر پنځلسو کالو پوري ددماغي سکتي امکانات دسګریټ نه څکونکي کس په څیر دي
- دلسو کالو وروسته دسږو دسرطان له امله دمړیني امکانات دسګریټ نه څکونکي په پرتله نیم ته راټیټیږي
- دلسوکالو وروسته دخولي، ستوني، مری، مثاني، پښتورګي او پانکراس دسرطانونو امکانات کمیږي
- د پنځلسو کالو وروسته دزړه د امراضو امکانات دسګریټ نه څکونکي کس په څیردي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا ټول هغه مثبت روغتیایي بدلونونه دي چي ترسګریټ پرېښودلو وروسته شوني دي.

دسګریټ پرېښودلو لپاره تاسو مختلفي لاري په کار اچولي شي.
په تدریجي ډول دسګریټو کمول او یا له یومخي دسګریټو پرېښودل دواړي هغه تګلاري دي چي دسګریټ په پرېښودلو کي يې تاسو په کاراچولي شي. هره يوه لار چي تاسوته اسانه وي له هغه نه استفاده وکړي. که تاسو سګریټ پرېږدئ نوله یوشمیر کسانو سره چي مخکي ترمخکي يې سګریټ پري ايښي وي په دي اړه وړه غيبږي، ترڅو دهغو له تجربو څخه هم استفاده وکړي.
ځکه دسګریټ پرېښودلو لپاره بي شمیره لاري په کاراچولي شي.
په انټرنیټ باندي له یوشمیر معلوماتي ویبپاڼو او کتابونوڅخه هم استفاده کولي شي ترڅو هغه مختلفي لاري چاري پیداکړي چي په مرسته يې سګریټ ترک کړي.

ډېر سګریټ څکونکي توانیدلي چي په تدریجي ډول سګریټ کم کړي او په دي ډول له څه وخت وروسته دسګریټ څکولو اعتیادته دپاي ټکي کیږدي. نو په دي اساس دسګریټو په

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرېښودلو کې ستاسو لپاره دايو له مهو ميتودونو څخه دي . دسګرېټ پرېښودلو وروسته که چيرې ستاسو سګرېټ څکولو ته خوا وشول، نو په داسي وخت کي کوښښ بايدوکړي چي يوبل ځانګړي شي ته پام واړوي لکه قدم وهل، لوبه کول، چايي چښل،له ماشومانو سره لوبي کول، اوبه چښل، غاښونه مسواکول، خوب کول، ژاولي ژوول، پلي يا بادام خوړل او يانورځانګړي کارونه . داډول فعاليتونه ستاسو سره مرسته کولي شي چي سګرېټ څکولو ته ستاسو ذوق کم کړي . تر سګرېټ پرېښودلو وروسته په هغوځايونوکي چي سګرېټ څکول کيږي او له هغوکسانوسره چي سګرېټ څکوي ناسته ولاړه مه کوي . په هغو شپو او ورځو کي چي تاسو سګرېټ پرېږدي او غواړي چي په تدريجي ډول يې کم کړي نو درسته کوټي دسګرېټو مه رانيسي، بلکه يوازي يو يو دانه رانيسي . ددي لپاره چي سګرېټ پرېږدي او بيايي ونه څکوي نو ټول هغه روغتيايي زيانونه چي دسګرېټ څخه منځ ته راځي اوتاسو پري پوهيږي پريوه کاغذ ياچارټ باندي وليکي او داوسيدو په کوټه کي يې داسي ځاي وځړوي چي هر وخت ورسره مخامخ کيداي شي، ترڅو هغه ته په کتلوسره ستاسو دسګرېټ پرېښودلو احساس قوي شي . ترسګرېټ پرېښودلو وروسته خپل يو شمير عادي کارونو ته تغير ورکړي، دمثال په توګه که چيري تاسوکار ته په موټر کي ځي، په پښو ولاړ شي، که سهار په ناشته باندي شين چاي څښي نو توري چاي څښل شروع کړي . ترسګرېټ پرېښودلووروسته چاته اجازه مه ورکوي چي ستاسو په کور،

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوټه ، دفتر، موټر کي سګريټ وڅکوي او په دي ډول ځان ته دسګريټو دلوګي نه پاک چاپيريال برابرکړي ـ سره له دي چي د سګريټ پريښودلو لپاره ټينګه اراده په کار ده خو د اخبره هم ډيره ضروري ده چي سګريټ بايدپه داسي وخت کي ترک شي چي تاسو په رواني لحاض سالم ياست او موډ مو ډير برابر وي ـ که نه امکان شته چي تاسو بيرته سګريټ شروع کړي - پورتني ټولي خبر ي چي دسګريټ پريښودلو لپاره د life style modification څخه عبارت دي تاسو ولوستلي ـ البته دسګريټ پريښودلو لپاره دتداوي درمل هم شته چي په دي اړه لږ شانته بحث غواړو وکړو ـ دسګريټ پريښودلو لپاره تاسو د medication (تداوي) په خاطر له Varenicline نه چي دسګريټ پريښودلو لپاره دتداوي يو خاص درمل دي استفاده کولي شي ـ د Varenicline په اړه لنډ معلومات:

تجارتي نوم: **CHAMPIX**

ددرملو کيټيګوري: selective nicotine receptor partial agonist

ددرملو نوم: Varenicline

ددرملو شکل: ۵۰۰mcg/۱mg ګولۍ

تداوي: دسګريټو پريښودل

استعمال: د Varenicline استعمال يوازي دلويانو لپاره دي او دماشومانو لپاره نه ـ دسګريټ پريښودلو ترټاکلي نيټي له يوي څخه تر دوو اونيو مخکي شروع کيږي ـ په لومړنيو دريو ورځوکي دورځي يو ځل **۵۰۰**mcg خوړل کيږي ـ له دريو ورځو وروسته بيادڅلورو ورځو لپاره دورځي دوه ځلي **۵۰۰**mcg خوړل

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیږي ـ بیادیوولسو اونیو لپاره دورځې دوه واره یو ملي ګرام ګولي پوره خوړل کیږي ـ البته که ناوړه تاثیرات ډیر ولري نو ۵۰۰mcg ته هم راکمیداي شي ـ

کانټراانډیکیشن : Varenicline باید چې داميندوارتوب په وخت کې میرمني استعمال نکړي ـ

جانبي عوارض : دسردرد ، ناوړه خوبونه لیدل، دخوب ډیروالي، بې خوبي، سرګرځیدل، ستړیا ، بدهضمي ، زیاته لوږه ـ

Varenicline کیداي شي سګریټ څکولو ته ستاسو لیوالتیا او دسګریټ څکولو څخه چې کوم خوندتاسو اخلي راکم کړي ـ

دسګریټ پریښودلو لپاره دتداوي په خاطر Bupropion hydrochloride هم استعمالیداي شي ـ

تجارتي نوم : **Zylexx SR**

ددرملو کیټیګوري : Dopamine-reuptake inhibitor, anti-depressant

ددرملو نوم : Bupropion hydrochloride

ددرملو شکل : ۷۵mg ګولي

تداوي : دسګریټو پریښودل

استعمال : Bupropion hydrochloride تر اتلس کلونو کم عمره کسانو کې نشي استعمالیداي ـ دسګریټ پریښودلو ترټاکلي نیټې له یوې نه تر دوو اونیو مخکې باید چې ډوز شروع شي ـ دلومړیو شپږو ورځو لپاره هره ورځ ۱۵۰mg خوړل کیږي او بیا دورځې دوه ځلې ۱۵۰mg خوړل کیږي، دعلاج دوره تر نهو اونیوپوري ده ـ

(c) ketabton.com: The Digital Library

کانټرااندیکیشن : Bupropion hydrochloride دامیندوارتوب په وخت کي بایدچي استعمال نشي، هغه میرمني چي ماشوم ته شیدي ورکوي باید چي استعمال یې نه کړي ـ ځیني عصبي ناروغي دي چي باید Bupropion hydrochloride په هغه ناروغانو کي استعمال نشي، په دي اړه دیوه متخصص ډاکټر مشوره باید واخیستل شي ـ

جانبي عوارض : دخولي وچوالي، دسردرد، تبه، بي خوبي، دفکري تمرکز خرابیدل، دپوستکي حساسیت ـ

Bupropion hydrochloride دیوشمیر دوایانو سره په ټکر کي راتللي شي لکه دډیپریشن ضد درمل، دملاریا داروګان، انټیسایکوټیک درمل او ځیني نور ـ که چیري تاسو دکومي بلي ناروغي په خاطر کوم خاص درمل خوري نوهرومرو له متخصص ډاکټر نه په دي اړه پوښتنه وکړي ـ دسګریټ پریښودلو لپاره دتداوي طریقه بایدچي مرستندویه وګڼل شي او په دي برخه کي بایدچي مختلفي لاري چاري په کار واچول شي ـ

دسګریټ پریښودلو لپاره Nicotine replacement therapy (NRT) یوه بله لار ده ـ این ار ټي وجود ته دنیکوټین رسولو عملیه ده ترڅو د سګریټ څکونکي کس دسګریټ څکولو میلان را کم کړي ـ په این ارټي کي دمختلفو لارو څخه دسګریټ څکونکي و وجود ته نیکوټین رسول کیږي ـ په نتیجه کي دوجود دنیکوټین غوښتلو خواهشات پوره کیږي بغیر له دي چي نوموړي کس سګریټ وڅکوي ـ ددي مقصد لپاره دنیکوټینو جوړشوي مصنوعات عبارت دي له :

(c) ketabton.com: The Digital Library

Nicotine Gum (دنیکوټینو ژاولي)
Nicotine nasal spray (دنیکوټینو اسپري چي دپزي څخه بوي کیږي)
Nicotine inhaler
(دنیکوټینو نه ډکه اله چي پزي ته نیول کیږي او تنفس کیږي)

Nicotine lozenge (دنیکوټینو ګولي چي زبیښل کیږي)
Nicotine patch (بدن ته دنیکوټین رسولو خاصه طریقه ده چي په لاندي تصویر کي یې تاسو ګوري) -

که چیري تاسو ترسګریټ پریښودلو وروسته بیرته سګریټ شروع کړل نو هیڅکله داسي فکر ونه کړي چي دا مو وروستي چانس وو، بلکه تاسو بیاهم فرصت لري چي دسګریټو څخه مخه ښه وکړي -

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددي لپاره چي د انسانيت خدمت موکړي وي او د ښي روغتيا څخه د برخنمي ټولني په جوړولو کي موکردار اداکړي وي نو لاندي ټکوته پاملرنه ولري :

- خپلو ماشومانو ته مو دسګريټو دلوګي څخه په پاک چاپيريال کي دساکښلو زمينه برابره کړي، مه پريږدي چي ستاسو او يانوروکسانو دسګريټو لوګي خپلوسږو ته دننه کړي
- داوسيدلو او خوب کولو په کوټه کي هيڅکله هم سګريټ مه څکوي.
- په موټر، هوټل، کارځای، دفتر، ښوونځي او يا کوم ځاي چي هتله نورکسان ناست وي سګريټ مه څکوي.
- که ستاسو ملګري او دوستان سګريټ څکوي نو له هغوي سره دسګريټو په پريښودلو کي تر خپله وسه مرسته وکړي
- خپل ملګري او نورخلګ له دي څخه منع کړي چي دنورو خلګو په وړاندي سګريټ څکوي
- خپلو ماشومانو او زلميو ته دسګريټ څکولو او دسيکنډ هينډ اسموک دروغتيايي زيانونو په اړه پوره معلومات ورکړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

- دسګريټ څکولو دروغتيايي زيانونو په اړه چي څومره معلومات لري هغه په تکراري ډول له ټولو ځوانانو او ټولو خلکو سره شريک کړي

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library