سګرېټ څکول ستاسو روغتيا
په خطره کې اچولي شي

Ketabton.com

ketabton.com - The Digital Library

دکتاب ځانګړنې

دکتاب نوم	سګريټ څکول ستاسو روغتيا په خطره کي اچولي شي
ليکوال	جلات خان کاکړ
خپرندوي	
کمپوزر	جلات خان کاکړ
دپښتي ډيزاين	عبدالواسع بهير
د چاپ کال	۱۳۹۳
دچاپ شمير	
دچاپ وار	لومړي

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

ketabton.com - The Digital Library

لړليک:

۱.تمباکو او اړوند حقايق ۱

۲.تنباکو د تاريخ په اوږدو کښې ۱۰

۳.خلګ ولي سګريټ څکولو ته مخه کوي ؟.................۱۷

۴.ځيني خلګ ولي دسګريټ څکولو په زيانونو باور نه کوي؟ ۳۰

۵.سګريټ څکول ستاسو روغتيا په خطره کي اچولي شي ۳۲

۶.انفعالي څکول ۵۱

۷.ددريم لاس څکول ۵۳

۸.نرم او سپک سګرېټ ۵۵

۹.نېکوټين او د هغه روغتيايي اغيزي...........................۵۶

۱۰.کار بن مونواکساي اودهغه روغتيايي اغيزي.................۶۰

۱۱.سګريټ څکول او ميرمني ۶۳

۱۲.څرنګه کولي شو له سګريټو څخه مخه ښه وکړو؟...........۶۹

ketabton.com - The Digital Library

لومړی خبري

په نني نړي کي بشري روغتيا ته يو له ډيرو سترو او مهمو ننګوه نو څخه د تمباکو د مصنوعاتو په تيره دسګريټو استعمال دي ـ البته داسي يو ننګوه نه ده چي مخنيوي يې ناشوني هم ندي ـ هر کال مليونونه وګړي د تمباکو څخه د را پيدا کيدونکي ناروغيو له امله خپل ژوند له لاسه ورکوي چي په هغوي کي داسي کسان هم شامل دي چي پخپله سګريټ نه څکوي او دنوروسګريټ څکونکو کسانو دسګريټو لوګي تنفس کوي ـ ښځي او ماشومان هم ددي کسانو يوه لويه برخه جوړوي ـ دتمباکودروغتيايي زيانونو په اړه دنړي کښ شمير روغتيايي سازمانونه، حکومتونه او نوري اداري ولسونو ته هر وخت د مطبوعاتو له لاري ډول ډول خبرتياوي او معلوماتونه خپروي ترڅو په خلګوکي دسګريټو د استعمال کچه راټيټه شي او له هغو ډيرو وژونکو ناروغيو څخه چي دتمباکو داستعمال څخه منځ ته راتللي شي، مخنيوي وشي ـ په دې برسيره حکومتونه دتمباکو دنشي دمخنيوي په خاطر يوشمير نوري لاري چاري هم په کاراچوي، لکه په عامه ځايونوکي پرسګريټ څکولو باندي بنديز، پر واريديدونکو سګريټو دټيکس زياتول، په دوکانونوکي دسګريټو پرخرڅولو باندي جريمه، پرانټرنيټ باندي دتمباکو دراکړي ورکړي بنديز، دسګريټو په اعلاناتو باندي بنديز او داسي نور ـ خو بياهم دتمباکو نشه يوه نړيواله بشري ستونزه ده چي هر کال دمليونونو وګړو ژونداخلي ـ دتمباکو استعمال دنړي په ټولو ولسونواوهره ټولنه کي په پراخه پيمانه شتون لري ـ ځکه سګريټ په نړي کي ترټولو زيات خرڅيدونکي توکي دي ـ دنړي په

ketabton.com - The Digital Library

هرهيوادكي حكومت ، روغتيايي سازمانونه او ځيني نوري ټولني هڅه كوي چي د تمباكو د روغتيايي زيانونو په اړه خلكو ته معلومات وركړي. په دي وروستيو كي هسپانيه دنړي هغه هيواد ياد شو چي خلكو ته په كي دتمباكو دروغتيايي زيانونو په اړه ترټولو زيات معلومات وركول شوي وو.

لنډ ورځي وړاندي په هيوادكي ددولت له خواڅخه پر واريدونكو سګريټو دټكس زياتول يو ډير مهم او دستايني وړ ګام دي چي هرومرو بايد دچارواكو له لوري په ډيره ايمانداري سره پلي شي ترڅو په دي ډول وتوانيږو چي دسګريټو دنشې په وړاندي دمبارزي په لړكي برياوي ترلاسه كړو اوخپل ځوانان اوهم راتلونكي نسل ددې وژونكي نشې څخه وساتو.

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

ketabton.com - The Digital Library

تمباکو او اړوند حقایق

له موږ او تاسو څخه هر یو د تمباکو له کلمې سره اشنادي - دهغه په اوریدلو سره به ستاسو په ذهنونو کې یو ډول نه یو ډول فکرپیدا کیدلي شي - ممکنه ده چې ستاسو باور داوي چې هغه د انساني روغتیا لپاره زیان اړوونکي دي - "سګرېټ څکول ستاسو روغتیا په خطره کې اچولي شي"، په دې باندې د پوهیدو لپاره د هرڅه نه وړاندې د تمباکو بڼې او پوره پیژندنې ته اړ تیاده.

تمباکو (tobacco) یو زرغون او پانه لرونکي بوټي دي چې د نړۍ په تودو اقلیمونو کې کرل کیږي - نوموړي بوټي چې کله د ودې وروستي پړاو ته رسیږي، نو نږدې له یو څخه تر درو مترو پوري یې لوړوالي رسیږي -

ketabton.com - The Digital Library

له اويا نه ډير انواع د تمباکو په مختلفو هيوادونو کي کرل کيږي او هر کال نژدي ۷-۲ 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 درملوکي هم استعماليدل - ليدل شوي چي تمباکو د درد ارامونکي 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

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 موناردېس 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 دا ډول پاته نه شوه- ساينسدانانو او طبي ماهرينو په تدريج سره د تمباکو ډير روغتيايي زيانونه کشف کړل- په عامو خلګو کي هم دا ډول 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

ketabton.com - The Digital Library

پرمختیاوي په ۱۹ پیړۍ کې ترلاسه شوي - او د تمباکو ډېر زیات روغتیایي زیانونه کشف او خلکو ته راڅرګند شول-
پـه ۱۹۶۲ مـیلادي کـال کـې 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 کـې د (سګریټ څکول او روغتیا) په نوم څپاره شول- چې په هغـه کـې د سګریټو دروغتیایي زیانونو په اړه خلکو ته خبرداري ورکړل شو، او هم پـه هغـه کې د امریکـا دحکومت نـه غوښتل شوي وو چـې د سګریټو پـه اعلاناتو او هم خرڅلاو بانـدي غـوروکړي- د نومـوړي ډلګـۍ څیړنـو دا وښـودل چـې د سـګریټو څکونـه پـه امریکـا کـې د کافي اهمیت وړ روغتیـایي زیـان دي تـر څـو بایـد مخـه یـې ونیـول شـي- د نومـوړي راپـور پـه خپریـدلو سـره د ځوانـانو لـه خـوا د سګریټو په څکولو کې یو پراخ کمۍ منځ ته راغلي، او د ۱۹۶۵ نـه را وروسته څلویښت سلنه په سګریټ څکولو کې کمي لیدل شوي.
پـه ۱۹۶۵ کـې پـه برطانیـه کـې پـه تلویزونونـو بانـدي د سـګریټو اعلانات بند شول-
پـه ۱۹۶۶ کـې د سـګریټو پـه پـاکټو بانـدي د سـګریټو د صـحي زیانونو په اړه خبرتیاوي را څرګندي شوي-
په ۱۹۶۸ کې د Bravo په نوم د سګریټو جوړولو یوه کمپني کـوم چې د تمباکو څخه خلاص سګریټ یې وړاندي کول منځ ته راغلل-

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-

ketabton.com - The Digital Library

په کال ۲۰۰۲ کي د امريکا ولس مشر جورج ډبليو بوش دهغه قانون په وړاندي موافقت وښودي دکومي له مخي چي په ټولوهغو ځايونوکي چيري چي د ماشومانو ښوونه او روزنه ترسره کيدل، د سګريټ څکول منع شول-
په ۲۰۰۳ کي د امريکا په يو څو ايالتونو کي له نيويارک او کاليفورنيا او يو شمير ښارونو کي لکه بوسټن او ټيکساز کي د نوموړي قانون له مخي په ټولو هوټلونو، شراب خانو او کلبونو کي د سګريټ څکول بند شول-
په دي برسيره په ډيرو اروپايي هيوادونو کي هم لکه ايټاليا، هسپانيه، فينليند، برطانيه، نيدرليند، ناروي او فرانسه کي په عامه ځايونو کي په تيره په رستورانتونو او شراب خانو کي سګريټ څکول بند شول-
په کال کي ۲۰۰۷ کي په برطانيه کي او ۲۰۰۸ کي په فرانسه کي داتطبيق شول-
په کال ۲۰۰۹ کي د سعودي عربستان په پلازمينه رياض کي ميشتي يوې خيريه ټولني په هغه هيواد کي د سګريټ څکولو څخه دځوانانو دګرځولو لپاره هلي ځلي شروع کړي- د نوموړي ټولني له لوري دا ډول اعلان وشو، چي که چيري هر يو ځوان د سګريټو پريښودلو ته چمتو شي، نو دوي به د هغه لپاره د واده کولو ټول مصارف په غاړه اخلي- او په دا ډول به هر يو ځوان چي د سګريټ څکولو څخه مخه ښه کوي د وړيا واده خاوند کيږي- د نوموړي ټولني په وينا ددوي هدف د سګريټو څخه د خلګو خلاصول او دسګريټو څخه د پاکو کورنيو منځ ته راوړل وو-

ketabton.com - The Digital Library

په ۲۰۱۰ کې د فنلینډ حکومت په خپل هیواد کې په سګرټو څکولو د مکمل بندیز قانون نافذ کړي- په دې ډول فنلینډ د نړۍ لومړي هیواد شو چې په قانون کې یې داخبره یاده شوه چې د هغه قانون سازي هدف د سګرټو کمې نه بلکه د قانون له مخې په پوره توګه د هغه له منځه وړل دي- د نوموړي قانون سره سم د کم عمر ماشومانو ته د سګرټ پر خرڅولو باندې د زندان سزا ټاکل شویده- د لومړي مرحلې 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 سګرټو پر رانیولو او خرڅولو باندې د شپږو میاشتو زندان سزا ټاکل شویده- په دې برسیره پر انټرنیټ باندې هم د تمباکو هرډول راکړه ورکړه بنده شول- د ماشومانو د تګ اوراتګ په ځایونو کې او دلوبو په میدانونو کې هم سګرټ څکول بند شول- ددې قانون له مخې په کال ۲۰۱۲ کې په ټولو دکانونو کې سګرټ ایښودل منع شول- او په کال ۲۰۱۵ کې به د سګرټ جوړولو پر ټولو ماشینونو بندیز ولګول شي-

په کال ۲۰۱۰ کې د مئ د میاشتې ۳۱ نیټه دسګرټو خلاف نړیواله ورځ وټاکل شول-

په وروستیو دوو لسیزو کې د سګرټ څکولو ډیر صحي زیانونه کشف او خلګو ته راڅرګند شول- په دې برخه کې ډیرې څیړنې وشوې او هم ډیر حقایق په توګه شول- او د سګرټو څخه د بشري ټولنې دخلاصون لپاره هم ترېو حده پورې ګامونه واخیستل شول- په وروستیو کلنو کې د تمباکو د روغتیایي زیانونو په اړه خلګو

ketabton.com - The Digital Library

تــه خــورا هيښــوونکي او اغيــزمن معلومــات ورکــول شــوي- ډيــر خلک د تمباکو د نشي پريښودلو ته چمتو شوي- څيړني ښيي چي ځلويښــت فيصــده ســګريټ څکــوونکي يــو وخــت نــه يو وخــت د سګريټ پريښودلو په لټه کي وي- ډير خلک داسي استدلال کوي چي که چيري په اوسني وخت کي تمباکو راڅرګند شوي واي، نـو د قــانون لــه مخــي بــه انســانانو تــه دهغــه اســتعمال پــه هيــڅ ډول ســره ممکن نه واي- خو بيا هم بايد ووايو چي نه يوازي دا چي ترنن ورځي په نړي کي د تمباکو نشه کمه شي، بلکه ورځ تر بلي ورځي دهغــه اســتعمال زيــاتيږي- د تمبــاکو نشــه پــه نړيوالــه ســطحه د انساني امواتو دوهم لوي سبب دي- د يوي څيړني مطابق هر کال

دســـګريټو لـــه وجهـــي ۵۰۰۰۰۰۰ خلـــک مـــري- داشـــميره د روغتيانړيوال سازمان (WHO) په کال ۲۰۰۴ کي ۵.۴ مليونه تنه وښودل- او داسي اټکل هم کيږي چي د يويشتمي پيړي په اوږدو

ketabton.com - The Digital Library

کـــي ۱۰۰ مليونـــه انســـانان د تمبـــاکو نذرانـــه شـــي- دامريکـــا
د Centers for disease control and prevention اداره بـاور لـري
چي سګريټ څکول په پـر مختللي نـړي کي انسـاني روغتياتـه ډيـر
مهم او دمخه نيولو وړ خطر دي- اوس په نـړي کـي يـو ارب او دري
سوه لکـه انسـانان سـګريټ څکـوي- څيړنـي ښـيي چي کـه چيـري
نومو ړي
بحران هم داسي پاتي شي، نو په راتلونکو لسـو کلونـو کـي ممکنـه
ده چي هر کال سل لکه انسانان دهغـه نذرانـه شـي- پـه پـر مختللـي
نړۍ کي د سګريټو د روغتيايي زيانونو په اړه خلګو ته اوس مهـال
کـافي معلومـات ورکـول کيـږي- خـو زمـوږ وروسـته پـاتي
هيوادونـو کي دا سـطحه بيخـي ټيټـه ده- پـه افغانسـتان کـي خـو
خلګو ته په دي اړه هيڅ اګاهي هم نه ورکول کيږي- چـي دا زمـوږ د
بدقسمتي خبره ده- دا خولاڅه چي زياتره خلـګ د هغـه پـه زيـانونو
باوري هم ندي- نن په نړي کي سـګريټ تـر ټولـو ډيـر خرڅيـدونکي
شـي دي- پـه يـوه کـال کـي پـه درسـته نـړي کـي څلويښـت کريـه
سـګريټ پـه خـرڅ رسـيږي- ددې يـوه برخـه زمـوږ غونـدي وروسـته
پاتي ټولنو کي هم خرڅيږي، چيـري چـي ډيـر کـم خلـګ دتمبـاکو پـه
زيانونو خبر دي-

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 ځاي 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 وروپیژندل - 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

ketabton.com - The Digital Library

دځینو ناروغیو د درملنې لپاره استعمالیدل - هغوي به دبدن د درد ، دسردرد ، نفستنګي، وبايي 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 ١٦ پیړۍ نه وروسته د تمباکو څکول، کرهڼه او راکړه ورکړه د نړۍ نژدي ټولو برخو ته انتقال شول- او د١٧ پیړۍ په اوږدو کي تمباکو دنړۍ هر یوه ستر تمدن ته ورسیدل- اسیا ته لومړۍ هسپانوي او پرتګالي کښتۍ چلوونکو تمباکو راوړل - او وریسي د انګلستان او نیدرلینډ خلګو هم په دې کي برخه درلودل- په زیاترو هیوادونو کي د تمباکو داستعمال او کرکیلي په وړاندي د دولتي او مذهبي مشرانو مخالفت راخرګند شو ، خو بیا هم د تمباکو څکوني، کرهڼي او تجارت مخه ونه نیول شول- تر ١٩ پیړي پوري تمباکو ډیر د پایپ او cigar پو اسطه څکول کیدل او یاهم دنسوارو په شکل د پزي او خولي له لاري استعمالیدل- خو تر١٩ پیړي وروسته بیا ډیرو خلګوسګریټ څکولو ته مخه کړل او تمباکو په زیاته اندازه دسګریټو له لاري څکول کیدل- سګریټ د لومړي ځل لپاره په کال ١٦١٤ کي دهسپانیې په سیول ښار کي د cigar جوړولو د یوې ستري کمپني beggars له خوا څخه جوړ شو- په اروپا کي دسګریټو شهرت د١٨٥٣ څخه تر ١٨٥٦ پوري لوړو پوړیو ته ورسیدي- او په امریکا کي تر کورني جګړي راوروسته (١٩٦١ څخه تر١٩٦٥) 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

ketabton.com - The Digital Library

سګريټ د ماشين پواسطه نه بلکه په لاس باندي جوړيدل، خلګو
به جوړول او بيا به يې دګټي لپاره خرڅول. خو په ۱۸۸۳ کي يوه
امريکايي کس James A. Bonsack دلومړي ځل لپاره د سګريټ
جوړولو يو ماشين اختراع کړي، چي په ورځ کي به يې په لسګونه
زره سګريټ توليدول. جيمز خپل کاروبار ته ادامه ورکړه او د
American Tobacco Company په نوم يې لومړني دسګريټو
جوړولو کمپني پرانيستل، کوم چي په ډيره لويه پيمانه يې
سګريټ توليدول. په دې ډول نه يوازي دا چي دسګريټو نرخ ډير
ټيټ شو، بلکه ډيرهغه کسان چي سګريټ يې څکول وتوانيدل
چي په ډيرې اسانۍ سره سګريټوته لاس رسۍ پيدا کړي. وروسته
سګريټ په پاکټونو (کوتيو) کي خرڅيدل. دنولسمي پيړي په
وروستيوکلونوکي په امريکاکي هرځاي سګريټ په کوتيوکي
خرڅيدل. دهرولسوسګريټو لپاره يوه کوتي وه چي برسيره به پري
دکمپني نوم ووچي سګريټ يې جوړول. سګريټ نورهم هغه وخت
شهرت ترلاسه کړي چي کله په کوتيوباندي رنګه ليتوګرافي
راڅرګندشول کوم چي دکمپنيومختلف ډولونه ښيي، اعلانات
او نور ورته ځيزونه پري جوړيدل. دي کار هم ترډيره بريده په
خلګوکي دسګريټ څکولو ليوالتيازياته کړه. دمخه ترهغه چي
دتمباکو دروغتيايي زيانونو په اړه دخلګو په منځ کي ګنګوسي
خپري شوي، دتمباکوکمپنيو خپل اعلانات په اذادانه ډول خپرول
. خو کله چي ساينسدانانو دتمباکودروغتيايي زيانونو په اړه
خبرداري ورکړي له هغه راوروسته دتمباکودکمپنيو اعلانات هم
محدود شوي اوورځ تربلي ورځي نورهم دهغوي داعلاناتو لمن

ketabton.com - The Digital Library

راتـولېږي- دنولســمي پيــړي دوروســتيوكلونو ځينــي مشــهور سګريټ عبـارت وو لـه : Fragrant Rose cigarettes, Lone Jack, Three kings, Creole cigarettes او دشلمي پيړي دوي ستري کمپنيـاني چـي نـړۍ کـي ډيـري ځـانګي هـم لـري عبـارت دي لـه : R.J. Reynolds Tobacco company کـوم چـي Winston، Vantage، Camel،

Now، Doral او Salem سـګريټ يـې توليـدول- او Philip Morris کـوم چي پـه نـړي کـي دتمبـاکوترټولو سـتره کمپنـي هـم ده Marlboro, Virginia Slims Chesterfield او Basic سګريټ

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

ketabton.com - The Digital Library

او هم یې ډیر شهرت لاس ته راوړي. ددوهم نړیوال جنګ په پیل کي R.J. Reynolds دسګریټو په بازار حاکمیت درلودي. دجنګ په موده کي دسګریټ جوړولو ټولو امریکایي کمپنیو په ملیونونو سګریټ جوړکړل ترڅو دوسلوالو قواوو غړو ته یې ورسوي. په کال **۱۹۵۲-۱۹۵۳** کي څه وخت چي دسګریټو دصحي زیانونو په اړه کنګوسي راپیدا شوي او دسګریټو اوسرطان ترمنځ په ارتباط باندي خبري مخ په تودیدو شي. R.J. Reynolds په همدي خاطر په ۱۹۵٤ او ۱۹۵٦ کي د Winston او Salem په نومونو نوي سګریټ کوم چي په پاي کي فلټر درلودونکي وو جوړکړل، هغوي داادعا کول چي فلټر درلودونکي سګریټ دسګریټو روغتیایي زیانونه کمولي شي. په نولسوو شپیتمو کلونو کي دسګریټو دروغتیایي زیانونو په اړه په امریکا کي اندیښني مخ په زیاتیدوشوي. R.J Reynolds ددي لپاره چي دسګریټو مارکیټ یې له پښو ونه لویږي، دصنعت په نوروبرخو کي کمپني رانیولي اوهم یې په نوروهیوادونو کي دتمباکو کمپني رانیولي. په کال ۱۹٦۸ کي هغوي یوه بله کمپني د R. J. Reynolds international, په نوم جوړه کړه ترڅو دامریکا څخه پرته په نوروهیوادونو کي دخپلو مصنوعاتو لپاره مارکیټ پیدا کړي. په **۱۹۷۴** کي Reynolds دکاناډا دسګریټو یوه ستره کمپني Mcdonald Tobacco رانیول. په دي وخت کي کمپني Philip Morris دامریکادیوي بلي سګریټ جوړولو ستري کمپني سره په سیالي کي وو. د Philip Morris له لوري جوړیدونکي سګریټ Marlboro په ۱۹۷٦ کي له Winstonسګریټو څخه

ketabton.com - The Digital Library

زیـات بـازار پیـدا کړي. پـه نولسـوونوي یمـو کلونـو کې کمپنــۍ دسګریټو په خرڅولو کې له ډېرو سیاسي، قـانوني او د عـامو خلکو له فشارونو سره مخامخ شوه. په ۱۹۹۹ کې عمومي کمپنۍ RJR Nabisco خپـل ځـان یـوه خپلواکـه کمپنــۍ اعــلان کـړل R.J Reynolds Tobacco Holdings Inc., او خپــل ټــول نړیــوال فعالیتونه چې دتمباکو پـه برخـه کې یېې ترسره کول پـه اتـه بلیونـه ډالر باندي په Japan Tobacco باندي وپلورل.

ketabton.com - The Digital Library

خلګ ولې سګرېټ څکولو ته مخه کوي ؟

تاسو د خپلو ملګرو په ګروپ کې داسې کسان لرئ چې سګرېټ څکوي؟ که چیرې وي نو کله مو هم له هغوی نه پوښتلي چې ولې سګرېټ څکوي؟ څرنګه یې سګرېټ څکول شروع کړل؟ ایا تر اوسه پورې هغوی تاسو سګرېټ څکولو ته تشویق کړي یاست؟ په خپل کورنۍ کې هم سګرېټ څکوونکي لرئ؟ ستاسو په کارځای یا دفتر کې درسره سګرېټ څکوونکي شته او که نه؟ که چیرې وي نو تاسو ممکنه ده په دې اړه چې هغوی ولې سګرېټ څکوي، هیڅ یو سوال له هغوی څخه نوی کړی؟ په تلویزیون او یا راډیو کې به مو د ترک منشیاتو له کوم ډاکټر نه اوریدلي وي چې ځوانان د خپلو ټولنیزو ستونزو څخه د ارام لپاره نشې ته زړه ښه کوي، او یا بل کوم دا ډول دلیل - په هرصورت دا چې خلګ ولې سګرېټ څکلو ته مخه کوي، زمو ږ لپاره ډیره یوه په زړه پورې پوښتنه ده چې باید پرې پوه شو - څیړنې ښیي چې زیاتره ځوانان سګرېټ څکول د ځوانۍ یو سمبول ګڼي - او ددوی په عقیده یو ځوان باید د خپل ځواني او هم د خپل بدني قوت د څرګندولو لپاره سګرېټ وڅکوي - هغوی په دې اړه فکر کوي چې سګرېټ څکول یې قوت او استعداد زیاتولي شي او ځواني ته یې نور ښایست ور ببښلي شي - دوی سګرېټ څکول د نارینتوب یوه نښه ګڼي - ځکه خو دوی هغه کسان چې سګرېټ نه څکوي له خپلو ځانو څخه کم او کمزوري بولي - د سګرېټو نه څکول هغوی ته دیو کمې په توګه ور په ګوته کوي - د سګرېټ جوړولو کمپنیو زړه راښکونکي اعلانات دوی نور هم په دې خبره ټینګوي - څیړنې

ketabton.com - The Digital Library

ښيي چې ډېر سګرېټ څکوونکي داسې باورکوي چې سګرېټ څکول يې روغتيا ته کوم ځانګړي تاوان نشي رسولای - ځکه نو دوي سګرېټ څکول شروع کوي ، له همدې امله داخبره ډېره د اهميت وړده چې سګرېټ څکوونکو ته بايد دتمباکو دروغتيايي زيانونو په هکله پوره قناعت ورکړل شي - ډېر نور ځوانان د خپل خواشيني او ذهني دباو ليري کولو لپاره سګرېټ څکوي - او فکر کوي چې سګرېټ څکول د ذهني ارام يوه لار ده - خو هغوي په دې نه پوهيږي چې د سګرېټو دا ډول تاثيرات سايکلوجيکل دي نه حقيقي - يوازې د يو څو شيبو لپاره د سګرېټ څکولوسره دماغي ارامتيا او خوشحالي ترلاسه کيدلي شي او بس - يو شمير ځوانان بيا دخپل جرءت او زړورتيا زياتولو لپاره سګرېټ څکوي - ځيني نورځوانان ليدل شوي چې هغه وخت سګرېټ څکولو ته مخه کوي چې په خپلو ځانګړو فعاليتونو کې پاته راشي، د مثال په توګه د ښوونځي په درسونو کې او يا په سپورټي او ورزشي لوبو کې اويا داسې نورو فعاليتونو کې - ډيرې ځوانان سګرېټ ددې لپاره هم څکوي ترڅو خپلې نيمګړتياوې او کمزورتياوې پټې کړي - په دې برسيره بيا زيات شمير ځوانان د peer group pressure له امله سګرېټ څکوي - دا ډول کسان د خپلو سګرېټ څکوونکو ملګرو له خوا څخه مجبوره کيږي چې سګرېټ ورسره وڅکوي چې دې ته peer group pressure ويل کيږي - دوي ډاډ ورکوي چې سګرېټ څکول يې روغتيا ته تاوان نه شي اړولي، ځکه نو بايد نوموړي کس هم د خپلو ملګرو په څير سګرېټ وڅکوي - يوشميرکسان کيداي شي دخپل موډاوستايل دبرابرولو په موخه سګرېټ

ketabton.com - The Digital Library

وڅکـوي، او يـو ګن شمير کسـان بياد يو ځـانګړي روانـي تکليـف دليـــري کولو لپـــاره ســـګريټ څکـــوي، ليـــدل شـــوي چـــي د schizophrenia ډيرناروغـــان د دي لپـــاره ســـګريټ څکـــوي ترڅود هغـوي مختلـف کـړه وړه نورمـال شـي ـ کـه څـه هـم چـي د schizophrenia ځينـي ناروغانوتـه Nicotine patches (بـدن تـه دنيکوټين رسولو يوه خاصه طريقـه) کلـه کلـه تطبيقيـږي، خـو د دي مطلب داهيڅکلـه هـم نـدي چـي سـګريټ داډول ناروغـانو تـه ګټـه رســولي شـــي بلکـــه پـــه ســـګريټو کي بـــي شـــميره زهريـــات دروغتيادتبـاهي سـبب کيـږي ـ لـه فلمـي نـړۍ سـره اړيکـي هـم يوشـميرځوانان اوتنکـي ماشـومان سـګريټ څکلوتـه ترغيبـوي ـ هغـوي کيـداي شـي دفلمونوکتلووروسـته داسـي تصـوروکړي چـي سـګريټ څکـول دنـارينتوب اوقـوت يـوه ذريعـه ده ـ دا خبـره هـم ديادوني وړده چي د سګريټ جوړولو کمپنيو جلبوونکي اعلانـات هم ډير ځوانان د سګريټ څکولو لوري ته ګرځوي ـ همدا علت دي چي په يو شمير هيوادونو کي د سګريټو دکمپنيو څخه دهر ډول اعلانـاتو حق اخيسـتل شـويدي ـ دتمباکودکمپنيوداغـه اعلانـات ځوانانوته دانظوررخپلوي چي هغـوي پـه ژوندکي کاميـابي، مينـه سرته رسـول، شـهرت، مـوډرن کيدنـه اوداسـي نـورچي ځوانـان يـي ارزولري، دسګريټو پـه څکولوکي ترلاسه کولي شي ـ لـه بـده مرغـه ډيرځوانان له دي څخـه متـاثره کيـږي هـم، اوپـه دي نـه پـوهيږي چـي سـګريټ يـي دژونـد غلـيم دي ـ دتمباکوکمپنيـاني هرکـال ١,٢٥ بليونه ډالر پـه داغـه اعلانـاتو مصـرفوي چـي دهغـوي دجلـب اصـلي

ketabton.com - The Digital Library

نقطه هم زياتره ځوانان دي، البته ډيرتنکي ماشومان هم له دي نه متاثره کيږي -

دلويديځي نړۍ ترځنګ په ختيځوهيوادونوکي هم دتمباکوکمپنياني خپل اعلانات پرمخ وړي چي له امله يې تراوسه

ketabton.com - The Digital Library

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

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

دسګريټ څکونکو خپل نظرڅه دي؟ هغـوي ولـي سـګريټ څکوي؟ Light smokers (هغـه سـګريټ څکـونکي چي دورځي پنځه يـاکم سـګريټ څکـوي) او Occasional smokers (هغــه کسـان چــي يووخـت وخـت سـګريټ څکـوي) پــه هغــوي کــي ٦٥ سـلنه او moderate smokers (هغه کسان چي دورځي دشپږو څخه تر شلو

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 دهغـه پريښـودل ګران دي ـ په دي ډول دري سره طبقي دسګريټ څکونکو مختلف نـور علتونـه ښـيي ـ دامريکـا د Wisconsin دايالـت د ځـايي اوسيدونکوسـره دويسکنسـن دپوهنتـون لـه لـوري پـه دي اړه تر ٦۰۰۰ زياتي مرکي وشوي ـ په دي راپور کي ښودل شويدي چي څرنګـه څـوک سـګريټ څکولوتـه زړه ښـه کـوي؟يوشـمير سـګريټ څکـونکي سـګريټ څکـول ولـي نـه پريـږدي؟ ترسـګريټ 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

پــه ســګريټ څکولوبانــدي بنــديز نــه وي ـ ســګريټ څکــونکي

ketabton.com - The Digital Library

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

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

ketabton.com - The Digital Library

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

ایا تاسو باوري یاست چي سګریټ ستاسو روغتیازیانمنه ولي شي؟ ددي پوښتني په ځواب کي لایټ سموکرز ٥٦ سلنه، موډریټ سموکرز ٦٨ سلنه، حیوي سموکرز ۷۰ سلنه مثبت ځواب ویلي دي-

دسګریټ پرېښودلو تر هڅي وروسته بیاولي بیرته یوکس سګریټ شروع کوي؟
لیدل شوي چي کوم سګریټ ځکونکي چي سګریټ ځکول پرېږدي په هغوي کي سم نیمي بیرته تریوي مودي وروسته سګریټ ځکول

ketabton.com - The Digital Library

شروع کوي ـ   په لاندني جدول کي ښودل شویده چي ترسګریټ پرېښودلو وروسته ولي بیرته یوکس سګریټ شروع کوي ـ

ولي بیرته سګریټ شروع کوي؟	Light Smokers (%)	Moderate Smokers (%)	Heavy Smokers (%)
د اعتیاد له وجهي	٥٥	٦٩	٨٣
ډیره اشتها مي کیږي	٦٧	٧٥	٧٤
کافي کوښښ مي ندي کړي	٦٢	٥٦	٦١
پرېښودلو ته نه چمتووالي	٥٠	٥٧	٦٠
دروحي فشارله امله	٥٦	٥٧	٥٨
د نوروسګریټ څکونکي سره ناسته	٧١	٦٠	٥٦

ketabton.com - The Digital Library

دخوند له امله	٤٤	٥٤	٤٩
د سګريټ پرېښودلو له امله پوشمير عوارض	٢٩	٤٠	٤٦
ددېغت له وجهي	٤٠	٣٣	٣٩
دالکولو داستعمال له امله	٤٤	٣٤	٣١
کوم خاص علت يې نشته	٣٢	٣٠	٢٩
دخواشيني له امله	٢٧	٢٣	٢١
ازدواجي اړيکي اوستونزي	٢٢	٢٢	١٩
دکورني ديوکس مړينه يايوبل غم	٢٤	١٥	١٢

ketabton.com - The Digital Library

دملګرودفشارله امله	۹	۱۰	۱۰

په پورتنيو دواړو جدولونوکي ځيني داسي علتونه ښودل شويدي چي هغوي دواړو ډلو ته يعني څوک چي سګريټ شروع کوي او دوهم هغه کسان چي ترپريښودلو وروسته سګريټ بيرته شروع کوي مشتمل دي۔

ولي سګريټ څکونکي دي ته ندي چمتو چي سګريټ څکول پريږدي؟

زيات سګريټ څکونکي دمختلفو عواملو په وجه دي ته ندي چمتو چي سګريټ څکول پريږدي ۔ او د هغوي لپاره دسګريټ پريښودل ګران دي ۔ پلټنو ښودلي ده چي د پنځوس سلنه نه زيات هغه سګريت څکونکي چي په ورځ کي له يوي کوتي نه ډيرسګريټ څکوي د نيکوټينو دروږديدو له امله سګريټ نشي پريښودلاي او همدارنګه د هغو عوارضو له کبله چي ترسګريټ پريښودلو وروسته هغوي ته پيښيږي چي هغوي ته withdrawal symptoms وايي هم سګريټ نشي پريښودلاي ۔ دڅلويښت سلنه نه زيات داډول سګريټ څکونکي سګريټ څکول د رواني فشارکمولو او دخپل موډ دسمولو لپاره يوه اله ګڼي او ځکه سګريټ څکول نه پريږدي ۔ او Light smokers (هغه سګريټ څکونکي چي دورځي پنځه يا کم سګريټ څکوي دټولنيزو دلايلو پر بنسټ سګريټ پريښودلو ته نه چمتو کيږي ۔

ketabton.com - The Digital Library

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

ولي سگريټ نه پريږدي؟	Light Smokers (%)	Moderate Smokers (%)	Heavy Smokers (%)
سخت ميلان	٥٦	٧٢	٧٧
دپريښودلو په نتيجه کي ناکلي 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

ketabton.com - The Digital Library

دټولګي، نورو پروګرامونو د ناراحتي له امله	۱۰	۱۳	۱۵
دکار او ټولنيزو اړيکو دپريکيدو له امله	۱۷	۹	۱۱

ketabton.com - The Digital Library

ځیني خلګ ولي دسګریټ څکولو په روغتیایي زیانونو باور نه کوي؟

په بدبختۍ سره بایدووایو چي زیات شمیر سګریټ څکوونکي دتمباکو په روغتیایي زیانونو نه پوهیږي- او ډیر ځوانان باور هم نکوي چي سګریټ یې روغتیاته زیان اړوي- دوي ښایي داسي استدلال وکړي چي یوکس له ډیري مودي راهیسي سګریټ څکوي خو سرطان شوي ندي، یا کوم کس په ګوته کوي چي سګریټ یې نه څکول خود سرطان ناروغ دي ، یا داچي یو کس سره له دي چي ډاکټر دي خو بیاهم سګریټ څکوي- او ځیني کسان خو لاداسي استدلال هم کوي چي که چیري سګریټ څکول روغتیا ته زیان اړولي شواي، نو په پرمختللي نړي کي به خلګو

سګریټ نه څکولای- ددوي داغه بې ځایه استدلال نور هم دوي په

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، څیړني 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 -

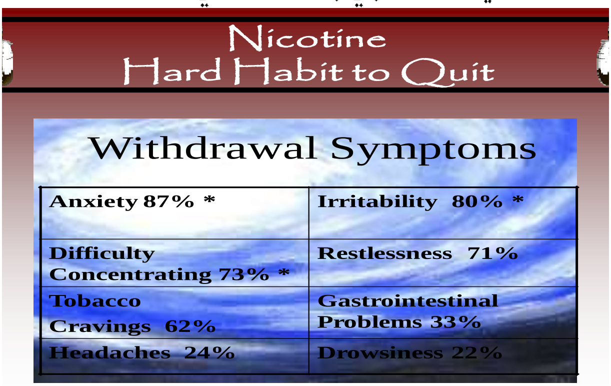
ketabton.com - The Digital Library

سگريټ څکول ستاسو روغتيا په خطره کي اچولي شي

ترنولسوو څلويښتمو کلونو پوري سگريټ څکول د روغتيا لپاره خطره نه بلل کيدل- خو تر هغه راوروسته مختلفو کلينيکي اوطبي څيړنو وښودل چي سگريټ څکول روغتياته دروند زيان اړولي شي - په ۱۹٦۲ کال کي لومړنۍ ډير مهم راپور دامريکايي ساينس پوهانو له لوري دامريکا دحکومت په امر خپورشو چي په هغه کي دسگريټ څکولو دروغتيايي زيانونو په اړه خلگوته جدي خبرداري ورکړل شوي وو - په دي ډول وخت په وخت دسگريټو دصحي زيانونو په اړه د طب دماهرينو او ساينسپوهانو له خوا دا ډول راپورونه راغلي دي - دسگريټو په لوگي کي له ٤۰۰۰ نه زيات مختلف کيمياوي مواد موجوددي، چي په هغه کي يې ډير په لوړه کچه صحت ته زيان اړوونکي دي - نژدي ٤۳ ډوله په کي carcinogenic (سرطان پيدا کوونکي) مواد شته چي په هغه کي ډيرمهم ټارز(Tars)، بن ذوپاين، پولينيم۲۱۰، نايټروسامين او نوردي - ټارز يوه نسواري رنگه ماده ده چي ترسگريټ څکولو وروسته دسگريټ څکوونکي په سږوکي راجمع کيږي او ډيرشمير carcinogenic مواد په کي شته - ددي ترڅنگ دسگريټو په لوگي کي Nicotine چي شايد تاسويې ډيرله نامه سره بلدياست، يو ډول مواد دي چي روغتياته په لويه اندازه زيان اړوونکي دي - په يوه اوسط سگريټ کي له يوه څخه تر درو ملي گراموپوري نيکوټين شته چي له ۱۰څخه تر۹۰ سلني پوري په سږوکي جذبيږي - کاربن مونو اکسايډ carbon monoxide بل ډول زهري مواددي چي

ketabton.com - The Digital Library

دسګريټو په لوګي کي وجودلري اوزموږ روغتياته ډيرزيان اړولي شي، که چيري هغه هواچي موږ يې تنفس کوو يو فيصدکاربن مونواکسايډ غاز ولري يوازي دڅو دقيقو په موده کي زموږ دمرګ سبب کيداي شي - سګريټ څکول لومړني فزيکي او سايکلوجيکي تاثيرات منځ ته راوړلي شي - کوم کسان چي نوي سګريټ څکول پيل کړي، ممکنه ده چي خواګرځي، سرګرځيده نه او دزړه زيات ضربان ورته پيداشي - نوموړي علايم دوخت په تيريدوسره اودسګريټو په مسلسل څکولوسره له منځه تللي شي ترڅوچي دسګريټ څکوونکي وجود دنيکوټين اونورومواددوسره چي په سګريټوکي شته عادت پيدا کړي- کله چي يوکس سګريټ څکول شروع کړي نو بيا دهغه روږدي کيږي او سګريټ پريښودل ورته ګران وي- دا ځکه چي په سګريټو کي موجود نيکوټين يو



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

روږدونکي مواددي چي يوځل يې يوکس وڅکوي نوډيرژر دهغه روږدي کيږي - سګريټ څکوونکي که چيري دنيکوټينونشه

ketabton.com - The Digital Library

ونکړي، نوکیداي شي ځیني علامات لکه دژبي وچوالي، دزړه غورځیدل، ژرغصه کیدل، فکرخرابیدل او یا نور ورته پیداشي۔ داعلامات ډیرژرورته راپیداکیداي شي او هغه کسان چي ډیرلږ سګریټ هم څکوي او یاهم بیخي محدودسګریټ څکوي هغوي کي هم د نیکوټینود نشي دنه کولو په صورت کي نوموړي علایم څرګندیداي شي ۔ سګریټ څکونکي شایدپه یوه ټاکلي وخت کي دمثال په توګه ترډوډۍ خوړولووروسته سګریټ څکولوته میل وکړي ۔ پلټونو ښودلي چي سګریټ څکونکي دسګریټوپه نشي باندي ځکه روږدیږي چي کیداي شي په سګریټوکي یو ځانګړي کیمیکل وي چي هغه دمغزو یو مهم انزایم monoamine oxidase B (Mao B) خرابولي شي، نوموړي انزایم د Dopamine د اضافه مقدار په له منځه وړلوکي رول لري - dopamine یو نیوروټرانزمیټردي چي دخوښۍ دفعالیت پلټولو لپاره انسان پاره وي - په دي ډول سګریټ څکوونکي (Mao B) په کم مقدارلري او د dopamine لوړه اندازه چي کیداي شي سګریټ څکوونکي دخوښۍ پلټولولپاره د زیاتوسګریټو څکولو ته راوپاروي - ټول کیمیاوي مواد چي دسګریټو په لوګي کي موجود دي، زموږ روغتیاته ضرررسوي ۔ څیړنو ښودلي ده چي سګریټ څکول د ډیرو ناروغیو سبب کیداي شي ۔ کومي ناروغي چي دسګریټ څکولو له امله منځ ته راځي، په لاندي ډول دي : heart attack (دزړه حمله)، high blood pressure (دويني لوړ فشار)، atherosclerosis (دشریانونو یوډول ناروغي) contraction of blood vessels (دويني درګونو تنګیدل) paralysis of cilia in

ketabton.com - The Digital Library

coronary heart (دقصبته الريي يوډول ناروغي) bronchus disease (دزړه عامه ناروغي چي د atherosclerosis نه پيدا کيږي) increase in (امپايزيما دسږو يوډول ناروغي) Emphysema adrenaline secretion (يوډول ناروغي چي د اډرينال غدي په لويه پيمانه داډرينالين هارمون ترشح کوي چي د زړه دضربان دزياتوالي سبب کيږي) ، lung cancer (دسږوسرطان) ، cancer of esophagus (دمري 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 (دمعدي 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 نوموړو 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

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 دکولسټرولو 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 څله زیات کولیسټرول 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

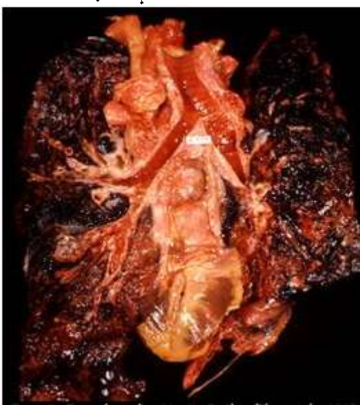
ketabton.com - The Digital Library

سګريټ څکوي په هغوي کي دزړه دحملي امکانات پنځه واري له هغه کسانو څخه چي سګريټ نه څکوي زيات دي ـ دحيرانتيا خبره داده چي له تيرو څوکلونو راهيسي چي په اروپا او شمالي امريکا کي په عمومي ځايونو کي دسګريټ څکول منع شوي، له هغه راوروسته دزړه دحملي يا heart attack په واقعاتو کي يو حيرانوونکي کمي ليدل شوي چي توقع يې هم نه کيدل ـ په کال ۲۰۰۹ کي اعلان وشو چي په برطانيه کي وروسته ترهغه چي په کال۲۰۰۷ کي په عمومي ځايونوکي سګريټ څکول بندشول ، ديوه کال په موده کي هلته لس فيصده د heart attack يا دزړه دحملي په واقعاتو کي کمي منځ ته راغلي ـ په همدغه کال کي دسلګونو زرو خلکو طبي جاج واخيستل شو چي له هغه څخه دامعلومه شوه چي په عامه مقاماتوکي پرسګريټ څکولو تربنديز وروسته په کال کي ۳٦ سلنه د heart attack په واقعاتو کي کمي راغلي ـ د کاليفورنيا پوهنتون يو ټيم دډاکټرجيمز لايټ په مشري ديارلس بيلي بيلي څيړني وکړي چي له هغوي څخه معلومه شوه چي د انټي سموکنګ په قوانينو باندي ترعمل کولو وروسته ديوه کال په موده کي په اروپا او شمالي امريکاکي د heart attack يا دزړه دحملي په واقعاتو کي ۱۷ فيصده کمي منځ ته راغلي او بيا په تدريجي ډول داکمي نور هم معلوم شوي دي ان چي له دريوکلونو وروسته ۳٦ فيصده د heart attack په پيښوکي کمي راغلي ـ ډاکټر جيمز لايټ وډ زياتوي چي له دي څخه معلوميږي چي کوم خلک سګريټ نه څکوي او يوازي دنوروکسانو دسګريټ دود تيروي، دزړه دحملي سره مخامخ کيداي شي ـ نو په دي

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 - پلټونو ښودلي ده چي دزړه دناروغیو ۳۳٪ پیښنو علت سګریټ څکول دي - دسګریټ څکونکي دزړه دناروغي امکان هغه وخت ډیر زیاتیږي چي هرڅومره ډیر سګریټ روزانه څکوي او یا له ډیرو کلونو راهیسي سګریټ څکوي - دعمر په هره برخه کي دسګریټود نشي پریښودل دزړه دامراضو امکانات کموي -

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



ketabton.com - The Digital Library

کسان دي چي سګريټ څکوي ـ له دي څخه معلوميږي چي موږ ډير اسانه کولي شو چي دسږودسرطان مخه ونيسو هغه داسي چي خلک سګريټ څکول پريږدي ـ هغه کسان چي له سګريټ څکوونکي سره نژدي اوسيږي اودهغه دسګريټولوګي تيروي، په هغوي کي هم دسږودسرطان امکانات ډيرلوړيږي ـ ځکه چي نوموړي کسان ټول هغه زهري مواد چي دسګريټو په لوګي کي شته دسګريټ څکوونکي په څير خپلوسږوته دننه کوي ـ Tarsيو خطرناک کيميکل دي چي دسګريټوپه لوګي کي شته اوترسګريټ څکولووروسته دسګريټ څکوونکي په سږوکي راټوليږي ـ ټارز دسږو حجري خرابولي شي او ډير carcinogenic موادلري چي دسږودسرطان لامل کيږي ـ
وروسته ترهغه چي پلټونووښودل چي ټارز په لوړه کچه يو زهري اوکارسينوجينيک (دسرطان سبب کيدونکي) کيميکل دي،او د سږو دسرطان لامل کيږي ، دسګريټو کمپنيانو هم خپلي تګلاري بدلي کړي ـ low tar and nicotine cigarettes (هغه سګريټ چي کمپني يې ادعاکوي چي دټارز او نيکوټينوکچه يې کمه ده) توليدول ددوي دپاليسي يوه مهمه برخه وه ـ ترڅوخلکو ته ډاډ ورکړي چي داډول سګريټ چي دټارز او نيکوټينو کچه يې کمه ده روغتياته زيان نشي اړولي ـ په ۱۹۷۵ کيPhilip Morris دلومړي ځل لپاره دMerit په نوم داډول سګريټ چي دټارز کچه يې کمه وه توليد کړل ترڅو دسګريټو دروغتيايي زيانونو په اړه دعامو خلکو انديښني ليري کړي ـ خو څيړنو ښودلي ده چي داډول

ketabton.com - The Digital Library

سګريټ 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 دسګريټوجوړولوترټولو 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 سګريټو غوندي روغتيا ته تاوان نشي اړولي ـ په کال ۲۰۰۹ کي دلاس اينجلس يوې محکمي Philip Morris په دې جريمه کړه چي ديوې سګريټ 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 سګريټ 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 سګريټو له وجهي خراب شوي دي کوم چي نوموړي کمپنۍ جوړکړي، 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 دسګريټو 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

ketabton.com - The Digital Library

ترډیره پوري دسګریټو کمپنیانو دسګریټو دصحي زیانونو په اړه راپورونه ردول ـ خو مختلفو فشارونو دسګریټو ځیني کمپنی دي ته اړي کړي چي دسګریټو په زیانونو اعتراف وکړي ـ په ۱۹۹۹ کي Philip Morris دا ومنل چي سګریټ روږدونکي دي او روغتیاته درونډ زیان اړولي شي ـ د هغوي ددي اعتراف یو هدف داوو تر څو هغه کسان چي اوس یې سګریټ څکول شروع کړي بیا داسي ادعا ونکړي چي هغوي دسګریټو له زیانونو بي خبره وو، په هغه صورت کي چي هغوي دکوم روغتیایي ستونزي په خاطرچي له سګریټو ورپیښه شوي وي، غواړي دسګریټو له کمپني سره قانوني چلندوکړي او محکمي ته یې راکش کړي ـ

ترلومړي نړیوال جنګ مخکي دسږوسرطان ډیرزیات کم اوناآشنا ناروغي وه چي زیاتوډاکټرانو بیخي هیڅکله هم دخپل ټول کارپه موده کي داډول ناروغي لیدلي نه وه ـ خو دسګریټو په شهرت او زیاتوب سره دسږوسرطان هم په حیرانونکي ډول زیات شو ـ همداعلت دي چي ساینسدانان باورلري چي دسږودسرطان پیښي ۸۵ فیصده په مستقیم ډول له سګریټ څکولو سره ارتباط لري ـ

دسږودسرطان له امله تر پنځه اتیاکلني مخکي دیونارینه سګریټ څکونکي دمړیني خطره ٪۲۲,۱ او دښځینه سګریټ څکونکي دمړیني خطره ٪۱۱,۹ ده ـ

په کال ۱۹۱۲ کي امریکایي ډاکټر اساک اډلر دلومړي ځل دپاره په ټینګه دا ادعا وکړه چي دسږو د سرطان علت سګریټ څکول دي ـ

ketabton.com - The Digital Library

په کال ۱۹۳۰ کې جرمني ساينس پوهانو وروسته تر مطالعاتو او څېړنو دسګرېټ 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 سګرېټ څکونکي تر ښځينه سګرېټ څکونکو زيات دي ـ هغه وخت په جرمني کي ددي راپورونو خپريدل په هغه هيواد کي دسګرېټ څکولو په ضد ديولوي پاڅون (anti-smoking movement) سبب شو ـ

په کال ۱۹۵۰ کي هم يوشمير راپورونه په دي اړوند خپاره شول چي سګرېټ 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 سګرېټ څکوي په هغوي کي څوځله دسږودسرطان امکانات زياتيږي ، دهغوپه پرتله چي سګرېټ 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 دسګرېټ څکولو سره تړاو لري تاييد کړي ـ

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

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 وه ماشومانوته متوجه ده ـ

په دې برسیره د سګریټ څکونکي د مختلفو سرطانونو امکانات لوړیږي ـ **cancer of esophagus** (دمرۍ 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 موږکانو په پوستکي باندي دسګریټو دتارز تر پیښتیولوورسته داوښودل چي دسګریټو تارز دموږکانو په پوستکو باندي دوژونکو سرطانونو سبب شو ـ نوموړي راپور دمطبوعاتو ډیره جدي پاملرنه ترلاسه کړه ـ نیویارک تایمز اولایف هم دواړو نوموړي راپور خپورکړي ـ Reader s Digest نوموړي راپورد "cancer by the carton" تر عنوان لاندي خپورکړي ـ

ketabton.com - The Digital Library

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

دسګريټودلوګي اغيزي په تنفسي سيستم

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

ketabton.com - The Digital Library

سره مخامخ کیږي ـ سخت ټوخي، دسیني درد، تبه، اود بلغمو زیاتوالي ددي ناروغي نښي دي ـ دطب ماهرین په دي باوردي چي دکرونیک برانکیتیس ترټولو ستر او اساسي علت سګریټ څکول دي ـ

Emphysema

دا ناروغي چي دتنفسي سیستم یوله ډیرو خطرناکو ناروغیو څخه ده، زیاتره په هغوکسانو کي ډیرمنځ ته راځي چي سګریټ څکوي ـ هغه کسان چي زیات سګریټ څکوي شل فیصده په دي ناروغي باندي اخته دي ـ ددي ناروغي نښي ساه لنډي او ټوخ دي ـ په دي ناروغي کي دسږو توانایي چي دبدن نسجونوته کافي اکسیجن رسوي کمیږي او دااددي سبب کیږي چي زړه په تیز ډول وینه پمپ کړي او دزړه ضربان زیات شي ـ د Emphysema په مخنیوي کي دسګریټ څکولو پریښودل ډیر زیات اهمیت لري ـ

Asthma

دا ناروغي چي دتنفسي سیستم دځینونورو ناروغیو په نسبت په ماشومانوکي هم ډیره منځ ته راځي، په وروستیودوولسیزو کي په نړیواله سطحه ددي ناروغي واقعات ډیر زیات شویدي ـ دطب دپوهانو په باور سیکنډ هینډ سموک تنفس کول ددي یولوي سبب دي ـ ددي ناروغي عمده نښي ټوخ او ساه لنډي ده چي ناروغ په دوام دار ډول ورسره مخ وي ـ دنوروعلتونو ترڅنګ ددي ناروغي یو لوي علت سګریټ څکول دي ـ او هرڅومره چي یوکس زیات سګریټ څکوي، هغومره ژر او زیات په دي ناروغي اخته کیداي شي ـ

دسګریټو دلوګي اغیزي په عصبي سیستم

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

ketabton.com - The Digital Library

داچي يوكس ولي دسګريټو روږدي کيږي او سګريټ نشي پريښودلای، 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

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 څېړني 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 ډېویډ فرګوسن په مشري یوه څېړه نه وکړه چي دهغوي دڅېړنو مطابق سګریټ څکول دډیپریشن یو روښان لامل کیدای شي ـ په دي څېړنو کي 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 ډېویډ 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 دډېویډ فرګوسن په باور نوموړي مطالعات او څېړني 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 ګټیو 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

ketabton.com - The Digital Library

سګرېټ څکول او ***Dementia***

dementia دحافظې دخرابي ناروغي ده ـ څېړنو ښودلې چې کوم کسان ډېر سګرېټ څکوي، هغوي د ډیمینشیا ددوو عامو ډولونو Alzheimer's disease او vascular dementia سره مخامخ کېداي شي ـ په امریکاکي د یویشت زره خلګو طبي ازموینه واخیستل شول چې په هغه کې په واضح ډول دا څرګنده شول چې کوم کسان ډېر سګرېټ څکوي په هغوي کې دالزایمر دناروغي امکانات لوړیږي ـ دا په تېره دډېر عمر لرونکو کسانوکي منځ ته راتللي شي ـ دسګرېټو لوګي کولې شي چې په هغو شریانونو چې دماغ ته وینه وړي، ناوړه تاثیرات وشیندي چې په نتیجه ذهني صلاحیتونه خرابیداي شي چې دي ته vascular dementia ویل کیږي ـ

ketabton.com - The Digital Library

انفعالي څکول(Passive smoking)

کوم کسان چي سګريټ پخپله نه څکوي او دنورو کسانو دسګريټو لوګي خپلوسږوته دننه کوي دې ته passive smoking ويل کيږي او نوموړي کس passive smoker بلل کيږي ـ هغه لوګي چي دسګريټ تراستعمال وروسته دسګريټ دپاي دسوځيدو څخه منځ ته راځي، او هغه دود چي سګريټ څکونکي يې دخپل سږوڅخه راباسي second-hand smoke بلل کيږي ـ او کوم روغتيايي تاثيرات چي له دي امله وه داډول خلګو ته پيښيږي effects of environmental tobacco smoke (ETS) ورته ويل کيږي ـ دامريکا دچاپيريال ساتني اداره Environmental protection Agency (EPA) داسي اټکل کوي چي د second-hand smoke له کبله هرکال د۳۸۰۰ په شاوخواکي امريکايان دسږو دسرطان او د۳۰۰۰ په شاوخواکي کسان دزړه دامراضو له کبله چي سګريټ څکونکي ندي مري ـ خو البته داډير پخواني اټکل دي ـ اوسني څيړني ښيي چي هرکال دشپږو لکو په شاوخواکي انسانان د second-hand smoke له امله مري چي ډير په هغوي کي د زړه دامراضو او دسږو د سرطان قربانيان دي ـ په کال ۲۰۱۰ کي دروغتيانړيوال سازمان (WHO) په ۱۹۲هيوادونوکي تر سروې وروسته نوموړي شميره اعلان کړل ـ له بده مرغه ډيره دخواشيني خبره داده چي دريمه برخه ددغو

ketabton.com - The Digital Library

قربانیانو ماشومان دي کوم چي په خپلوکورونوکي دسګريټ دلوګي 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 تنګي، 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

دسګريټ دلوګي 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 سګريټ نه څکونکي ځوانان او ٣٥ فيصده سګريټ نه څکونکي ميرمني دنورو دسګريټو لوګي تنفس کوي ـ
Passive smoker يا هغه کس چي سګريټ نه څکوي خو دنوروکسانو دسګريټو دود تنفس کوي دسګريټ څکونکي په

ketabton.com - The Digital Library

ځیر ټول هغه زهري مواد چي دسګریټو په لوګي کي شته خپل وجود ته دننه کوي۔

ددریم لاس ځکول Third-hand smoke

اوسني ځیړني د second-hand smoke تر څنګ دسګریټو څخه دپیښیدونکي یوي بلي خطري third-hand smoke یادونه کوي۔ دسګریټو دود چي کله په کور یا په کارځاي کي له مختلفو شیانو سره لګیږي لکه په پردو، کالو، خوراکي موادو، یادبدن په پوستکي او یادسګریټ څکونکي او یابل کس په جامو باندي ، په دي ټولو شیانو باندي چي دسګریټو 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 دسګریټو 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 سګریټ وڅکول شي او بیاتر سګریټ څکولو وروسته دکوټي دروازه بنده شي، له ورځ یادوي وروسته هم که چیري دکوټي دروازه خلاصه شي دسګریټو دلوګي بوي تر پزه کیږي ، داپه حقیقت کي هغه دسګریټو دلوګي زهري مواددي چي دکوټي پر فرش، کالیو او دیوالونو باندي پاته کیږي۔

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

ketabton.com - The Digital Library

بیله کوټه کې سګرېټ څکوي او که په موټرکې سپاره یاست دموټر ددروازو ښیښې راکښته کوي، خو بیاهم دا خطره په پوره ډول نه کمیږي ـ دلارنس برکلي نیشنل لابراتوار دساینسپوهانو په وینا چې په کور او دفتر کې پرسګرېټ څکولو تر بندیز وروسته که څه هم چې د second-hand smoke له امله پیښیدونکي خطرات کم شوي خو بیاهم کوم کسان چې دباندې سګرېټ څکوي او په خپل کالیو، پوستکي او ویښتیانو باندې دسګرېټو دلوګي زهریات راوړي، د هغوي له امله هم دنوروکسانو روغتیاته تاوان رسیداې شي ـ ددې خبرې تصدیق له دې څخه ښه کیږي چې کله تاسو یوکس سره مخامخ شې او هغه کس ګړې دمخه سګرېټ څکولې وي، تاسو دسګرېټ دلوګي بوې محسوسوې او هغه ته وایاست چې سګرېټ مو څکولې ـ دا په حقیقت کې دسګرېټو دلوګي هغه مختلف زهري مواد دي چې د سګرېټ څکونکي په

جامو او وجود باندې پاته کیږي ـ نوموړي ساینسپوهان وایي چې

ketabton.com - The Digital Library

دسګرېټ په لوګي کي موجود نیکوټین له نایټرس ایسډ سره له یوځای کیدو وروسته خطرناک کیمیاوي مواد جوړوي چي هغه ته Tobacco specific Nitrosamines (TNSAs) ویل کیږي.
د third-hand smoke څخه په تیره ماشومانو ته ډېره لویه خطره

شته. ځکه هغوي نه یوازي داچي دسګرېټودلوګي نه ککړ شوي شیانوته نژدي تنفس کوي ، بلکه زیات وخت هغه څټي.

نرم او سپک سګرېټ(Mild and light cigarettes)

دسګرېټو ډېري کمپني دخپلو جوړشویوسګرېټو په کوټیو باندي د *mild* او *light* کلمي کاروي. دوي ادعا کوي چي دا برینډونه دټارز او نیکوټینو کمه کچه لري. ددا ډول سګرېټو په کوټیو باندي د *low tar and nicotine* جملي لیکلي وي. خو پلټنونو جوته کړېده چي دا ډول سګرېټ دنورو ټولو ډولونوسګرېټو په څیر دټارز او نیکوټینو لوړه کچه لري، نه یوازي داچي په هغوي کي دنیکوټینو کچه داعتیاد لپاره کافي ده بلکه په هغه کي موجود ټارز هم په لویه پیمانه سرطان منځ ته راوړونکي دي. له څو لسیزو راهیسي دسګرېټو کمپنیاني داډول سګرېټ بازار ته وړاندي کوي او دا ادعا کوي چي روغتیا ته دهغوي دزیان رسولو کچه او هم د اعتیاد کچه یې کمه ده.

ketabton.com - The Digital Library

نېکوټین او د هغه روغتیایي اغیزي

نېکوټین 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 -

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 سترپیا لیري کولي شي - خو ډیره دخواشیني خبره داده چي نیکوټین روږدونکي یااعتیادي 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 پیښیداي شي) ورته راڅرګندیداي 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 ثانیو کي 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

ketabton.com - The Digital Library

حرکت سبب کيږي - نيکوټين دويني دلوړفشار سبب کيداي شي - په دي برسربيره نيکوټين داشتها دخرابوالي ، خواګرځي، او سرګرځيدني سبب کيږي- ترسګريټ څکولوروسته هغه وينه چي نيکوټين ورته رسيدلي وي، ډير ژر دماغ ته رسيږي اوبغيرله ځنډه په مغزوکي ديو زيات شمير کيمياوي موادو دفعاليت دزياتوالي سبب کيږي، norepinephrine, epinephrine, acetylcholine, serotonin, vasopressin, histamine, dopamine, arginine, beta-endorphin, او autocrine agents - دنوموړو هارمونونو راپاريدل اودهغوي دفعاليت زياتوالي په وجود اودماغ باندي دمختلفو تاثيراتو سبب کيداي شي - د beta-endorphin دهارمون راپاريدل دخواشيني دکميدوسبب کيږي - د acetylcholine او beta-endorphin دواړه هارمونونه ددرد دکميدوسبب کيداي شي - په دي برسيره acetylcholine ددماغي تمرکز دسميدو اودحافظي دقوي کيدو سبب کيداي شي - norepinephrine دبيداري احساس زياتوي - نيکوټين ددرملوپه شکل دسګريټ پرينبودلو لپاره دسګريټ څکونکووجود ته تطبيق کيداي شي -

ketabton.com - The Digital Library

Nicotine Patch

پورتني تصوير کي تاسووينې چي په بازو باندي Nicotine patch څه ډول تطبيقيږي ـ د دې لاري څخه بدن ته په مسلسل ډول په لږ اندازه نيکوتين دويني له لاري وررسيدلاي شي ـ دا سګريټو ته دناروغ ليوالتيا کمولي شي ـ ډاکټران دې ته nicotine replacement therapy (NRT) وايي ـ

د سګريټو په لوګي کي چي سګريټ څکونکي اونژدې کسان يې تنفس کوي بې شميره خطرناک مواد شته چي زموږ دروغتيا د تباهي سبب کيږي ـ په هغوي کي ځيني مهم دا دي :

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

ketabton.com - The Digital Library

methanol	styrene
isoprene	resorcinol
acetone	benzo[a]pyrene
toluene	cadmium
formaldehyde	١- & ٢- amino naphthalene
phenol	lead
acrolein	nickel
benzene	٣- & ٤-aminobiphenyl
pyridine	catechol
١, ٣-butadiene	cresols
hydroquinone	emethyl ethyl ketone
acetic acid	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 یوځاي کیږي اودویني پواسطه داکسیجن رسولو ظرفیت کموي- وروسته تر سګریټ ځکولو 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 نسجونو ته داکسیجن یو مسلسله اوکافي اندازه ونه رسیږي نو په نتیجه کي نوموړي

ketabton.com - The Digital Library

نسجونه دکاره لویږي او ان چي مړکیدلاي شي - هر سګریټ چي تاسو یې څکوي دکاربن مونواکسایډ یوه اندازه لري اوهیڅ ډول سګریټ هم له هغه نه خلاص ندي - د کاربن مونواکسایډ عادي اندازه په وینه کي اته برخي پر میلیون (PPM) ده - اوکوم کسان چي په ورځ کي یوه کوتي سګریټ څکوي دهغوي په وینه کي شل برخي پرملیون او کوم کسان چي په ورځ کي دوه کوتي سګریټ څکوي دهغوي په وینه کي څلویښت پر ملیون برخي دکاربن مونواکسایډ وجودلري - کله چي سګریټ څکونکي دسګریټ څکول پریږدي ، نو دڅووروځو په موده کي دهغه په وینه کي دکاربن مونواکسایډ سطحه خپل عادي حالت ته راټیټیږي - په سګریټوکي دکاربن مونواکسایډ اندازه که څه هم لږ وي خو د پام وړ روغتیایي زیان منځ ته راوړلي شي - له همدي امله سګریټ څکونکي باید چي دهغه په زیانونو خبرتیاولري - په مسلسل ډول دسګریټ څکولو څخه چي دسګریټ څکونکي وجود ته کوم کاربن مونواکسایډرسیږي له کلونو وروسته دزړه دناروغیو سبب کیداي شي - کاربن مونواکسایډد نفستنګي او دزړه دضربان دزیاتیدوسبب کیداي شي - داتاثیرات دکاربن مونواکسایډ ژر رانښکاره کیداي شي - همدا علت دي چي سګریټ څکونکي ټول دخپل هم عمرو کسانو په پرتله زیاته ساه لنډي لري او هم ډیر ژر ستړیا احساسوي - کاربن مونواکسایډ دوخت په تیریدوسره دشریانونو دداخلي برخو دخرابیدو سبب کیداي شي او له همدي کبله په شریانونوکي د fat (شحم) او کولیسترولو دزیاتو جذبیدو لپاره لاره هواروي - څیړني ښیي چي دسګریټ څکونکو کسانو

ketabton.com - The Digital Library

دويني په شريانونوکي دري ځله زيات دسګريټ نه څکونکوکسانو 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

ketabton.com - The Digital Library

سګریټ څکول او میرمني

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 وروستيو کلونوکي 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

ketabton.com - The Digital Library

وروسته چین دوهم هیواددي چي نژدي يو کروړ او ديرش لکه میرمني روزانه سګريټ څکوي ـ او په دريمه درجه کي هندوستان دي چي هلته شل فيصده ميرمني سګريټ څکولو ته ليوالتيا ښيي ـ په دي وروستيوکي داخبره معلومه شويده چي په پرمختللو هيوادونوکي دښځينه سګريټ څکونکو کچه څه ناڅه راټيټه شويده ـ خو په پرمختلونکو هيوادونوکي بياداشمير مخ په زياتيدو دي ـ په نړي کي ځيني داسي ټولني هم شته چي هلته د هغوي د کلتور او دود له مخي ښځي سګريټ څکولو ته نه پريښودل کيږي، او يا کم تر کمه په عامه محضر کي ښځي سګريټ نشي څکولي ـ

دزړو ښځو په نسبت ځواني ښځي زيات سګريټ څکوي ـ شل فيصده هغه ميرمني چي عمرونه يې له پنځويشت څخه تر څلورڅلويښت کلونو پوري وي سګريټ څکوي ـ

دامريکا د Centers for disease control and prevention اداري دمعلوماتو له مخي هر کال ۱۷٤۰۰۰ ښځي په امريکا کي دهغو ناروغيو له امله چي دسګريټو څخه منځ ته راځي، مري ـ

په بدبختي سره بايد ووايو چي سګريټ څکول نه يوازي داچي پخپله ميرمنو ته بلکه په نس کي دماشوم لپاره هم ډير لوي روغتيايي زيان اړولي شي ـ سګريټ څکول په ميرمنوکي دګڼو روغتيايي ستونزو امکانات ډيروي، چي په هغوي کي breast cancer (دسيني سرطان)، cervical cancer (درحم سرطان)او نور ډولونه سرطانونه دي ـ دامیندواري په وخت کي دميرمني لپاره

ketabton.com - The Digital Library

سګرېټ 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 سګرېټ څکوي ـ داميندواري په مرحله کي سګرېټ څکول په ګېډه کي دماشوم لپاره زښت زيات زيانمن کيداي شي ـ دا هغه څه دي چي يوه ميرمن بايد پري پوه وي او که چيري سګرېټ څکوي نو داميندواري په هره مرحله کي چي وي سګرېټ پريښودل دهغي د ماشوم دسلامتيا سبب کيږي ـ داميندواري په وخت کي سګرېټ څکول دماشوم لپاره ترټولو لويه خطره ده چي مخنيوي يې بغير له دي چي مور يي سګرېټ پريږدي ناشوني دي ـ دسګرېټ 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 داښودل 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 دسګرېټو 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 دسګرېټو پريښودل دماشوم دسلامتيا لپاره ترټولو ښه اقدام بلل کيږي ـ ځيني ميرمني کيداي شي په دي وتوانيږي چي سګرېټ څکول مخکي تر اميندواري او يا هم

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 یې ایږدي ـ نژدي پنځه څلویښت سلنه میرمني درواني ستونزو له کبله او دموډ 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

ketabton.com - The Digital Library

دزیږیده نی سره سم دزړه مشکلات ورته پیداشوي وو، او ۳۴۳۵ 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

ketabton.com - The Digital Library

داميندوارتوب مرحله دميرمني او په تيره دهغي دماشوم د ژوندد ژغورلو لپاره دسګريټ پريښودلو يو طلايي چانس دي ـ او هره ميرمن چي سګريټ څکوي بايد چي په دي مرحله کي دخپل ماشوم دژوند ژغورلو لپاره دسګريټ پريښودلو هريو ممکن اقدام ته زړه ښه کړي ـ

ketabton.com - The Digital Library

ځرنګه کولي شو له سګريټو څخه مخه ښه وکړو؟

که تاسو چيري سګريټ څکوي نو ممکنه ده چي يوه ورځ هم په دي لټه کي شوي ياست چي سګريټ پريږدي - ځيرني ښيي چي نژدي ځلويښت سلنه سګريټ څکونکي يو وخت نه يووخت په دي اړه فکرکوي چي څنګه سګريټ څکول ورنه پاته شي -

دا خبره هم له پامه نه شو غورځولي چي سګريټ پريښودل څه ناڅه ستونزمن دي او دپريښودلو لپاره يې بايدچي مختلفي سراتيژي پلي کړو - که تاسو هريو سګريټ څکوي نو راځي په دي اړه فکروکړي چي څنګه دسګريټ څکولو اعتياد ته دپاي ټکي کيږدي - دا ستاسو په ژوندکي يوه ډيره ارزښت لرونکي پريکړه کيداي شي - داچي ولي يوکس نه شي توانيدلاي چي سګريټ پريږدي او ياولي يوکس دي ته ليوالتيانه ښيي چي سګريټ پريږدي، په دي اړه مومخکي څه ناڅه ليکلي، خو اوس په دې ږغيږو چي څنګه سګريټ څکول پريږدو؟ تاسو بايدباوري اوسي چي سګريټ پريښودل ستاسو دروغتياﻟﭘاره يو نوي زيري دي - دسګريټ تر پريښودلو وروسته له څو دقيقو نه واخله بياتر ډيرو

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، مرۍ، مثاني، پښتورګي او پانکراس دسرطانونو امکانات کمیږي
- د پنځلسو کالو وروسته دزړه د امراضو امکانات دسګریټ نه څکونکي کس په څیردي

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 پرېښودلوکي یې تاسو په کاراچولي شي. هره یوه لار چي تاسوته اسانه وي له هغه نه استفاده وکړي. که تاسو سګریټ پرېږدئ نوله یوشمیر کسانو سره چي مخکي ترمخکي یې سګریټ پري ایښي وي په دي اړه وړه غیبړي، 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 یې سګریټ ترک کړي.

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

ketabton.com - The Digital Library

پرېښودلو کې ستاسو لپاره دایو له مهو میتودونو څخه دي ـ دسګریټ پرېښودلو وروسته که چیري ستاسو سګریټ څکولو ته خوا وشول، نو په داسي وخت کي کوښښ بایدوکړي چي یوبل ځانګړي شي ته پام واړوي لکه قدم وهل، لوبه کول، چایي چښل،له ماشومانو سره لوبي کول، اوبه چښل، غاښونه مسواکول، خوب کول، ژاولي ژوول، پلي یا بادام خوړل او یانورځانګړي کارونه ـ داډول فعالیتونه ستاسو سره مرسته کولي شي چي سګریټ څکولو ته ستاسو ذوق کم کړي ـ تر سګریټ پرېښودلو وروسته په هغوځایونوکي چي سګریټ څکول کیږي او له هغوکسانوسره چي سګریټ څکوي ناسته ولاړه مه کوي ـ په هغو شپو او ورځو کي چي تاسو سګریټ پرېږدي او غواړي چي په تدریجي ډول یې کم کړي نو درسته کوتي دسګریټو مه رانیسي، بلکه یوازي یو یو دانه رانیسي ـ ددي لپاره چي سګریټ پرېږدي او بیایي ونه څکوي نو ټول هغه روغتیایي زیانونه چي دسګریټ څخه منځ ته راځي اوتاسو پري پوهیږي پریوه کاغذ یاچارټ باندي ولیکي او داوسیدو په کوټه کي یې داسي ځاي وځړوي چي هر وخت ورسره مخامخ کیداي شي، ترڅو هغه ته په کتلوسره ستاسو دسګریټ پرېښودلو احساس قوي شي ـ ترسګریټ پرېښودلو وروسته خپل یو شمیر عادي کارونو ته تغیر ورکړي، دمثال په توګه که چیري تاسوکار ته په موټر کي ځي، په پښو ولاړ شي، که سهار په ناشته باندي شین چاي څښي نو توري چاي څښل شروع کړي ـ ترسګریټ پرېښودلووروسته چاته اجازه مه ورکوي چي ستاسو په کور،

ketabton.com - The Digital Library

کوټه ، دفتر، موټر کي سګريټ وڅکوي او په دي ډول ځان ته دسګريټو دلوګي نه پاک چاپيريال برابرکړي - 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 - 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 - البته دسګريټ پريښودلو لپاره دتداوي درمل هم شته چي په دي اړه لږ شانته بحث غواړو وکړو - دسګريټ پريښودلو لپاره تاسو د medication (تداوي) په خاطر له Varenicline نه چي دسګريټ پريښودلو لپاره دتداوي يو خاص درمل دي استفاده کولي شي - 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 - دسګريټ پريښودلو ترټاکلي نيټي له يوي څخه تر دوو اونيو مخکي شروع کيږي - په لومړنيو دريو ورځوکي دورځي يو ځل ۵۰۰mcg خوړل کيږي - له دريو ورځو وروسته بيادڅلورو ورځو لپاره دورځي دوه ځلي ۵۰۰mcg خوړل

ketabton.com - The Digital Library

کیږي ـ بیادیوولسو اونیو لپاره دورځي دوه واره یو ملي ګرام
ګولي پوره خوړل کیږي ـ البته که ناوړه تاثیرات ډیر ولري نو
۵۰۰ mcg ته هم راکمیداي شي ـ
کانټراانډیکیشن : Varenicline باید چي دامیندوارتوب په
وخت کي میرمني استعمال نکړي ـ
جانبي عوارض : دسردرد ، ناوړه خوبونه لیدل، دخوب ډیروالي،
بي خوبي، سرګرځیدل، ستړیا ، بدهضمي، زیاته لوږه ـ
Varenicline کیداي شي سګریټ څکولو ته ستاسو لیوالتیا او
دسګریټ څکولو څخه چي 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 کي نشي استعمالیداي ـ دسګریټ پریښودلو ترټاکلي
نیټي له یوي نه تر دوو اونیو مخکي باید چي ډوز شروع شي ـ
دلومړیو شپږو ورځو لپاره هره ورځ ۱۵۰mg خوړل کیږي او بیا
دورځي دوه ځلي ۱۵۰mg خوړل کیږي، دعلاج دوره تر نهو
اونیوپوري ده ـ

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

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

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 -

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 ولری :

- 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 دسيګنډ هينډ اسموک دروغتيايي زيانونو په اړه پوره معلومات ورکړي

ketabton.com - The Digital Library

- دسګرېټ څکولو دروغتیایي زیانونو په اړه چي څومره معلومات لري هغه په تکراري ډول له ټولو ځوانانو او ټولو خلګو سره شریک کړي

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English