

سگریت شکول ستاسو روختیا
په فطره کی اچولې شي

Ketabton.com

د کتاب خانگړې

د کتاب نوم	سگریټ څکول ستاسو روغتیا په خطرہ کې
لیکوال	اچولي شي
خپرنډوي	جلات خان کاکړ
کمپوزر	جلات خان کاکړ
د پښتۍ ډیزاین	عبدالواسع بهیر
د چاپ کال	۱۳۹۳
د چاپ شمیر	
د چاپ وار	لومړي

اهدا

خپل تل پاتي وياړ ته ، دراتلونکي تاريخ زرينوکرښوته ،
د افغانستان ټولو سرلورو او ميرنيو شهيدانو ته چې ديويشتمې پيړي
دډيموکراسي په تحفه کي د ناټو او امريکايي انسان مخو ځناورو له
لوري دهيواد په گوت گوت کي په شهادت رسيدلي دي

لړليک:

۱. تمباکو او اړوند حقايق ۱
۲. تنباکو د تاريخ په اوږدو کېنې ۱۰
۳. خلگ ولي سگريټ څکولو ته مخه کوي؟ ۱۷
۴. ځيني خلگ ولي د سگريټ څکولو په زيانونو باور نه کوي؟ ۳۰
۵. سگريټ څکول ستاسو روغتيا په خطر کې اچولي شي ۳۲
۶. انفعالي څکول ۵۱
۷. د دريم لاس څکول ۵۳
۸. نرم او سپک سگريټ ۵۵
۹. نېکوټين او د هغه روغتيايي اغيزي ۵۶
۱۰. کار بن مونواکساي او د هغه روغتيايي اغيزي ۶۰
۱۱. سگريټ څکول او ميرمني ۶۳
۱۲. څرنگه کولي شو له سگريټو څخه مخه ښه وکړو؟ ۶۹

لومړۍ خبرې

په ننۍ نړۍ کې بشري روغتیا ته یو له ډیرو سترو او مهمو ننگوه
نو څخه د تمباکو د مصنوعاتو په تیره د سگریټو استعمال دي .
البته داسې یو ننگوه نه ده چې مخنیوي یې ناشوني هم ندي . هر
کال ملیونونه وگړي د تمباکو څخه درا پیدا کیدونکي ناروغیو له
امله خپل ژوند له لاسه ورکوي چې په هغوي کې داسې کسان هم
شامل دي چې پخپله سگریټ نه څکوي او دنوروسگریټ څکونکو
کسانو د سگریټو لوگي تنفس کوي . نسځي او ماشومان هم ددې
کسانو یوه لویه برخه جوړوي . د تمباکو دروغتیایي زیانونو په اړه
دنړي کې شمیر روغتیایي سازمانونه، حکومتونه او نوري ادارې
ولسونو ته هر وخت د مطبوعاتو له لارې ډول ډول خبرتیاوي او
معلوماتونه خپروي ترڅو په خلگو کې د سگریټو د استعمال کچه
راټیټه شي او له هغو ډیرو وژونکو ناروغیو څخه چې د تمباکو
داستعمال څخه منع ته راتللي شي، مخنیوي وشي . په دې برسیره
حکومتونه د تمباکو دنشي دمخنیوي په خاطر یوشمیر نوري لاري
چاري هم په کار اچوي، لکه په عامه ځایونو کې پرسگریټ څکولو
باندي بندیز، پر واریدیدونکو سگریټو دټیکس زیاتول، په
دوکانونو کې د سگریټو پر خرڅولو باندي جریمه، پر انټرنیټ باندي
د تمباکو دراکړي ورکړي بندیز، د سگریټو په اعلاناتو باندي بندیز
او داسې نور . خو بیا هم د تمباکو نشه یوه نړیواله بشري ستونزه ده
چې هر کال د ملیونونو وگړو ژوند اخلي . د تمباکو استعمال دنړي
په ټولو ولسونو او هره ټولنه کې په پراخه پیمانه شتون لري . ځکه
سگریټ په نړي کې تر ټولو زیات خرڅیدونکي توکي دي . دنړي په

هر هیواد کي حکومت ، روغتیایي سازمانونه او ځیني نوري ټولني هڅه کوي چي د تمباکو د روغتیایي زیانونو په اړه خلگو ته معلومات ورکړي . په دي وروستیو کي هسپانیه دنړي هغه هیواد یاد شو چي خلگو ته په کي د تمباکو د روغتیایي زیانونو په اړه تر ټولو زیات معلومات ورکول شوي وو .

لږ ورځي وړاندي په هیواد کي د دولت له خواڅخه پر واریدیدونکو سگریټو د ټکس زیاتول یو ډیر مهم او دستایني وړ گام دي چي هر ورو باید د چارواکو له لوري په ډیره ایمانداري سره پلی شي ترڅو په دي ډول وتوانیږو چي د سگریټو دنسې په وړاندي د مبارزي په لړ کي بریاوي تر لاسه کړو او خپل ځوانان او هم راتلونکي نسل د دې وژونکي نشې څخه وساتو .

په درنښت

ستاسو ورور

جلات خان کاکړ

Email: Jalat.k.kaker@gmail.com

Mobile: 0093-704893497

0093-793815852

تمباکو او اړوند حقایق

له مور او تاسو څخه هر یو د تمباکو له کلمې سره اشنا دي - دهغه په اوریدلو سره به ستاسو په ذهنونو کې یو ډول نه یو ډول فکریږي اکیږي شي - ممکنه ده چې ستاسو باور دا وي چې هغه د انساني روغتیا لپاره زیان اړوونکي دي - "سگریټ څکول ستاسو روغتیا په خطر کې اچولي شي"، په دې باندې د پوهیدو لپاره د هر څه نه وړاندې د تمباکو بڼې او پوره پیژندنه یې ته اړتیا ده.

تمباکو (tobacco) یو زرغون او پامه لرونکی بوټي دي چې د نړۍ په تودو اقلیمونو کې کرل کیږي - نوموړي بوټي چې کله د ودې وروستی پړاو ته رسیږي، نو نژدې له یو څخه تر درو مترو پورې یې لوړوالی رسیږي -



له اويا نه ډير انواع د تمباکو په مختلفو هيوادونو کي کرل کيږي او هر کال نژدي ۶.۷ 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 هيوادونو کي ستر اهميت لري. د نړي په سطحه هر کال د تمباکو دوه مليونه ټنه پاني د نژدي شپږ بيليونو ډالرو په ارزښت وه مختلفو هيوادونو ته صادريږي. د تمباکو په صادراتو کي د امريکا متحده ايالات او جاپان ترټولو په لومړي کتار کي راځي، يوازي امريکا دنړي شلمه برخه سگريټ 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 توگه په سگريټو او چلم کي څکول کيږي. همدارنگه دخولي له لاري ژوول کيږي. او د نسوارو په شکل کاريږي. په دي سربيره ډيزي له لاري هم بويول کيږي. په پخوانيو وختونو کي تمباکو په ځيني درملو کي هم استعماليدل. ليدل شوي چي تمباکو د درد اراموونکي دوا په توگه، دغور او غاښ په درد کي استعمال شويدي.

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

نري رنځ (tuberculosis) او نفس تنگي (asthma) په علاج کولو کي کاريدل - کله چي تمباکو په لومړي ځل عثماني سلطنت ته راورسيدل نو دهغه ځاي ډاکټرانو به تمباکو ډډيرو ناروغيو لپاره استعمالول - په ۱۵۷۱ ميلادي کال کي يوه هسپانوي ډاکټر نيکولاس مونارديس 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 اوخوبولو يو ستر علت هم داخبري وي - په ۱۶ پيړۍ کي خو تمباکو دا ډول شهرت لاس ته راوړي چي هغوي به ورته دسروزرو غوندي اربښت 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 خلگو کي هم دا ډول انگيرني ډيري رامنځ ته شوي - ان چي تمباکو د خپل شهرت په لومړيو پوړيو کي وو چي يو شمير کسان د هغه په روغتيايي زيانونو تړيو حده پوهيدل - په ۱۶۱۰ ميلادي کال کي سرفرانسيز باکن دا معلومه کړه چي د تمباکو داستعمال درول يوگران 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

پرمختياوي په ۱۹ پيړۍ کې ترلاسه شوي - او د تمباکو ډير زيات روغتيايي زيانونه کشف او خلگو ته راڅرگند شول -

په ۱۹۲۲ ميلادي کال کې د امريکا حکومت دلسو ساينس پوهانو يو ډلگۍ انتخاب کړل ترڅو د سگريټو د ممکنه روغتيايي زيانونو په هکله څيړه نه وکړي - د نوموړي ډلگۍ د څيړنو نتايج بيا وروسته د Surgeon General's Report کې (د سگريټ څکول او روغتيا) په نوم څپاره شول - چې په هغه کې د سگريټو د روغتيايي زيانونو په اړه خلگو ته خبرداري ورکړل شو، او هم په هغه کې د امريکا د حکومت نه غوښتل شوي وو چې د سگريټو په اعلاناتو او هم خرڅلاو باندي غور وکړي - د نوموړي ډلگۍ څيړنو دا وښودل چې د سگريټو څکونه په امريکا کې د کافي اهميت وړ روغتيايي زيان دي ترڅو بايد مخه يي ونيول شي - د نوموړي راپور په خپریدلو سره د ځوانانو له خوا د سگريټو په څکولو کې يو پراخ کمۍ منع ته راغلي، او د ۱۹۶۵ نه را وروسته څلوېښت سلنه په سگريټ څکولو کې کمي ليدل شوي. په ۱۹۶۵ کې په برطانيه کې په تلویزونونو باندي د سگريټو اعلانات بند شول -

په ۱۹۶۶ کې د سگريټو په پاکټو باندي د سگريټو د صحي زيانونو په اړه خبرتياوي را څرگندي شوي -

په ۱۹۶۸ کې د Bravo په نوم د سگريټو جوړولو يوه کمپني کوم چې د تمباکو څخه خلاص سگريټ يي وړاندي کول منع ته راغلل -

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

په ۱۹۷۱ کي په امريکا کي په تلویزونو د سگريټو اعلانات بند شول -

په ۱۹۸۰ کي دنړۍ په زیاتو هیوادونو کي سگريټ غیرقانوني وپيژندل شول -

په ۱۹۸۲ کي د Surgeon General's Report د لوري یو راپور خپور شو چي په هغه کي ویل شوي وو چي second hand smoke د سږو د سرطان سبب کيداي شي - له همدې کبله په عامه ځایونو کي د سگريټو استعمال محدود شو -

په ۱۹۸۵ کي د سږو سرطان د ميرمنو لومړۍ نمبر وژونکي وپيژندل شو -

په ۱۹۸۷ کي په امريکا کي په کورني هوايي سفرونو کي چي موده يې له دوو ساعتو نه کمه وه د سگريټ څکول بند شول - خو په ۱۹۹۰ کي بيا سگريټ 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 زیات په ټولو هغو هوايي سفرونو کي چي د امريکا او نورو بهرنيو هیوادونو ترمنځ ترسره کيدل د سگريټ څکول بند شول -

په کال ۲۰۰۲ کې د امریکا ولس مشر جورج ډبلیو بوش دهغه قانون په وړاندې موافقت ونښودې د کومې له مخې چې په ټولو هغو ځایونو کې چې د ماشومانو ښوونه او روزنه ترسره کیدل، د سگریټ څکول منع شول.

په ۲۰۰۳ کې د امریکا په یو څو ایالتونو کې له نیویارک او کالیفورنیا او یو شمیر ښارونو کې لکه بوستون او ټیکساز کې د نوموړي قانون له مخې په ټولو هوټلونو، شراب خانو او کلبونو کې د سگریټ څکول بند شول.

په دې برسیره په ډیرو اروپایي هیوادونو کې هم لکه ایټالیا، هسپانیه، فینلینډ، برطانیه، نیدرلینډ، ناروې او فرانسه کې په عامه ځایونو کې په تیره په رستورانونو او شراب خانو کې سگریټ څکول بند شول.

په کال کې ۲۰۰۷ کې په برطانیه کې او ۲۰۰۸ کې په فرانسه کې دا تطبیق شول.

په کال ۲۰۰۹ کې د سعودي عربستان په پلازمینه ریاض کې میشتي یوې خیریه ټولني په هغه هیواد کې د سگریټ څکولو څخه د ځوانانو د گړځولو لپاره هلي ځلي شروع کړي. د نوموړي ټولني له لوري دا ډول اعلان وشو، چې که چېرې هر یو ځوان د سگریټو پرېښودلو 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 چې د سگریټ څکولو څخه مخه ښه کوي د وړیا واده خاوند کیږي. د نوموړي ټولني په وینا ددوي هدف د سگریټو څخه د خلگو خلاصول او د سگریټو څخه د پاکو کورنیو منع ته راوړل وو.

په ۲۰۱۰ کې د فنلینډ حکومت په خپل هیواد کې په سگریټو څکولو د مکمل بندیز قانون نافذ کړې. په دې ډول فنلینډ د نړۍ لومړي هیواد شو چې په قانون کې یې دا خبره یاده شوه چې د هغه قانون سازي هدف د سگریټو کمی 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 سگریټ پر څړولو باندي د زندان سزا ټاکل شویده. د لومړي مرحلې په توګه د اتلس کالو څخه کم افراد د تمباکو څخه جوړ شوي مصنوعات له خپل ځان سره نشي ایښودلي. او د کم عمره کسانو لپاره د سگریټو پر راښوولو او څړولو باندي د شپږو میاشتو زندان سزا ټاکل شویده. په دې برسیره پر انټرنیټ باندي هم د تمباکو هر ډول راکړه ورکړه بنده شول. د ماشومانو د تګ اوراتګ په ځایونو کې او د لویو په میدانونو کې هم سگریټ څکول بند شول. د دې قانون له مخې په کال ۲۰۱۲ کې په ټولو دکانونو کې سگریټ ایښودل منع شول. او په کال ۲۰۱۵ کې به د سگریټ جوړولو پر ټولو ماشینونو بندیز ولګول شي.

په کال ۲۰۱۰ کې د مئی د میاشتي ۳۱ نیټه د سگریټو خلاف نړیواله ورځ وټاکل شول.

په وروستیو دوو لسیزو کې د سگریټ څکولو ډیر صحي زیانونه کشف او خلګو ته راڅرګند شول. په دې برخه کې ډیري څیړنې وشوي او هم ډیر حقایق په توګه شول. او د سگریټو څخه د بشري ټولني د خلاصون لپاره هم تر یو حده پوري ګامونه واخیستل شول. په وروستیو کلنو کې د تمباکو د روغتیايي زیانونو په اړه خلګو

ته خورا هينسونکي او اغيزمن معلومات ورکول شوي - ډير خلگ د تمباکو د نشي پرينسودلو ته چمتو شوي - څيرني نبيي چي څلويسنت فيصده سگريټ څکونکي يو وخت نه يو وخت د سگريټ پرينسودلو په لټه کي وي - ډير خلگ داسي استدلال کوي چي که چيري په اوسني وخت کي تمباکو راڅرگند شوي واي، نو د قانون له مخي به انسانانو ته دهغه استعمال په هيڅ ډول سره ممکن نه وي - 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 دهغه استعمال زياتيري - د تمباکو نشه په نړيواله سطحه د انساني امواتو دوهم لوي سبب دي - د يوي څيرني مطابق هر کال



د سگريټو له وجهي ۵۰۰۰۰۰۰۰ خلگ مري - داشميره د روغتيا نړيوال سازمان (WHO) په کال ۲۰۰۴ کي ۵.۴ مليونه تنه وبنودل - او داسي اټکل هم کيري چي د يويشتمې پيري په اوږدو

کي ۱۰۰ ميليونه انسانان د تمباکو نذرانه شي. دامريکا د Centers for disease control and prevention اداره باور لري چي سگريټ څکول په پر مختللي نړي کي انساني روغتيا ته ډير مهم او دمخه نيولو وړ خطر دي. اوس په نړي کي يو ارب او دري سوه لکه انسانان سگريټ څکوي. څيرني نسيبي چي که چيري نوموړي

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 نړي کي د سگريټو د روغتيايي زيانونو په اړه خلگو ته اوس مهال کافي معلومات ورکول کيږي. خو زموږ وروسته پاتي هيوادونو کي دا سطحه بيخي ټيټه ده. په افغانستان کي خو خلگو ته په دي اړه هيڅ اگاهي هم نه ورکول کيږي. چي دا زموږ د بدقسمتي خبره ده. دا خولاڅه چي زياتره خلگ دهغه په زيانونو باوري هم ندي. نن په نړي کي سگريټ تر ټولو ډير خرڅيدونکي شي دي. په يوه کال کي په درسته نړي کي څلويښت کره سگريټ په خرڅ رسېږي. د دي يوه برخه زموږ غوندي وروسته پاتي ټولنو کي هم خرڅيږي، چيري چي ډير کم خلگ د تمباکو په زيانونو خبر دي.

توباڪو د تاريخ په اوردو کښي

له څو پيړيو نه بلکه له ډيرو راهيسي په بشري ټولنه کي د توباڪو کرهڼي او استعمال ځاي نيولي - له ميلاد څخه ډيري پيري وړاندي د امريکا په لويه وچه کي توباڪو کرل کيدل او استعماليدل - هغوي به توباڪو د دوا په ډول استعمالول او همدارنگه په مذهبي مراسمو کي هم استعماليدل - کله چي اروپايان په پنځلسمه پيري کي د امريکا لويي وچي ته ورسيدل هغوي وليدل چي د هغي سيمي خلگ د توباڪو د بوټي پاني د پايپ پواسطه څکوي - يو هسپانوي سړي کريستوپر کولمبس په کال ۱۴۹۲ کي د لومړي ځل د پاره امريکا ته ورسيدني نو هغه وليدل چي ځينو خلگو ديو خاص پايپ له لاري چي tobago نوم ميدي توباڪو څکول - په اصل کي د tobacco کلمه له همدغه نوم tobago څخه اخیستل شويده - له دي راوروسته دپنځوسو کلونو په اوردو کي اروپا هم د توباڪو د توپان لاندي راغلل - کښتۍ چلونونکو، سياحينو اونورو خلگو په اروپا کي د توباڪو استعمال رواج کړي - يو فرانسوي سړي چي Jean Nicot نوم ميدي (په حقيقت کي د nicotine کلمه دهمدغه کس دنامه څخه اخیستل شويده) په ۱۵۶۰ کي په فرانسه کي خلگو ته توباڪو د لومړي ځل لپاره وروپيژندل - دفرانسي څخه وروسته توباڪو وه انگلستان ته ورسيدل - په ۱۵۵۶ کي د لومړي ځل لپاره په بريستل کي يو انگريزي کښتۍ چلونکي وليدل شو چي توباڪو يې څکول - په دې وخت کي اروپايانو د پايپ پواسطه او هم د cigar پواسطه توباڪو څکول - په اروپا کي په لومړي سر کي توباڪو

دځينو ناروغيو د درملني لپاره استعماليدل - هغوي به د بدن د درد، د سردرد، نفستنگي، وبايي امراض او سرطان د علاج لپاره کارول - خو په يوه پيري کي دننه د تمباکو څکول عام شول - او د آرام او خوښۍ تر لاسه کولو لپاره به اروپايانو څکول - د ۱۶ پيري نه وروسته د تمباکو څکول، کرهڼه او راکړه ورکړه د نړۍ نژدې ټولو برخو ته انتقال شول - او د ۱۷ پيري په اوږدو کي تمباکو د نړۍ هر يوه ستر تمدن ته ورسيدل - اسيا ته لومړۍ هسپانوي او پرتگالي کښتۍ چلونکو تمباکو راوړل - او ورپسې د انگلستان او نيدرلينډ خلگو هم په دې کي برخه درلودل - په زياترو هيوادونو کي د تمباکو استعمال او کرکيلي په وړاندي د دولتي او مذهبي مشرانو مخالفت راڅرگند شو، خو بيا هم د تمباکو څکوني، کرهڼي او تجارت مخه ونه نيول شول - تر ۱۹ پيري پوري تمباکو ډير د پايپ او cigar پواسطه څکول کيدل او ياهم دنسوارو په شکل د پزي او خولي له لاري استعماليدل - خو تر ۱۹ پيري وروسته بيا ډيرو خلگو سگريټ څکولو ته مخه کړل او تمباکو په زياته اندازه د سگريټو له لاري څکول کيدل - سگريټ د لومړي ځل لپاره په کال ۱۶۱۴ کي دهسپانيې په سيول ښار کي د cigar جوړولو د يوې ستري کمپني beggars له خوا څخه جوړ شو - په اروپا کي د سگريټو شهرت د ۱۸۵۳ څخه تر ۱۸۵۶ پوري لوړو پوړيو ته ورسيدې - او په امريکا کي تر کورني جگړي راوروسته (۱۹۱۱ څخه تر ۱۹۶۵) سگريټو شهرت لاس ته راوړي - د دې علت د چلم او cigar په نسبت د سگريټو اسان استعمال وو - البته سگريټ په دې وخت کي ډير قيمتي تماميدل - ځکه چي

سگریټ د ماشین پواسطه نه بلکه په لاس باندې جوړیدل، خلگو به جوړول او بیا به یې دگټي لپاره خرڅول. خو په ۱۸۸۳ کې یوه امریکایي کس James A. Bonsack د لومړي ځل لپاره د سگریټ جوړولو یو ماشین اختراع کړي، چې په ورځ کې به یې په لسگونو زره سگریټ تولیدول. جیمز خپل کاروبار ته ادامه ورکړه او د American Tobacco Company په نوم یې لومړني دسگریټو جوړولو کمپني پرانیستل، کوم چې په ډیره لویه پیمانې یې سگریټ تولیدول. په دې ډول نه یوازې دا چې دسگریټو نرخ ډیر ټیټ شو، بلکه ډیرهغه کسان چې سگریټ یې څکول وتوانیدل چې په ډیرې اسانۍ سره سگریټو ته لاس رسې پیدا کړي. وروسته سگریټ په پاکټونو (کوټیو) کې خرڅیدل. دنولسمې پېړۍ په وروستیو کلونو کې په امریکایي هرځای سگریټ په کوټیو کې خرڅیدل. دهرولسو سگریټو لپاره یوه کوټي وه چې برسیره به پرې دکمپني نوم ووچي سگریټ یې جوړول. سگریټ نورهم هغه وخت شهرت ترلاسه کړي چې کله په کوټیو باندې رنگه لیتوگرافي راڅرگنده شول کوم چې دکمپنیو مختلف ډولونه نښي، اعلانات او نور ورته څیزونه پرې جوړیدل. دې کار هم ترډیره بریده په خلگو کې دسگریټ څکولو لیاالتیا زیاته کړه. دمخه ترهغه چې دتمباکو دروغتیایي زیانونو په اړه دخلگو په منځ کې گنگوسی خپرې شوي، دتمباکو کمپنیو خپل اعلانات په اذانه ډول خپرول. خو کله چې ساینسدانانو دتمباکو دروغتیایي زیانونو په اړه خبرداري ورکړې له هغه راوروسته دتمباکو دکمپنیو اعلانات هم محدود شوي او ورځ تربلې ورځې نورهم دهغوي اعلاناتو لمن

توليدوي - R.J. Reynolds په کال ۱۸۷۴ کې د Richard Joshua Reynolds له لوري د شمالي کارولينا د وينسټين په سيمه کې کوم چې اوس په وينسټين سليم باندي شهرت لري تاسيس شول -



Reynolds يوه کوچني کارخانه جوړه کړه چې chewing tobacco (د تمباکو هغه مصنوعات چې ژوول کېږي) يې جوړول - دهغه ورور William په ۱۸۸۴ کې له کمپني سره يوځای شو - دواړو بيا تمباکو پر کوچنيو تجارتي شرکتونو خرڅول او هغوي به بيا په مختلفو تجارتي نومونو خرڅول - په ۱۸۸۵ کې کمپني د chewing tobacco خپل نومونه يا برنډ د Schnapps په نوم منځ ته راوړل -

Schnapps ډيرزيات خونسیدل او خرڅيدل - په کال ۱۹۱۳ کې Reynolds د سگریټو تولید شروع کړي - لومړني سگریټ چې هغوي تولید کړل camel cigarettes وه چې په ارزان نرخ خرڅيدل

او هم يې ډير شهرت لاس ته راوړي. د دوهم نړيوال جنگ په پيل کې R.J. Reynolds د سگريټو په بازار حاکميت درلودي. د جنگ په موده کې د سگريټ جوړولو ټولو امريکايي کمپنيو په مليونونو سگريټ جوړکړل ترڅو د وسلو لوقواو وغړو ته يې ورسوي. په کال ۱۹۵۲-۱۹۵۳ کې څه وخت چې د سگريټو د صحي زيانونو په اړه گنگوسي راپيداشوي او د سگريټو او سرطان ترمنځ په ارتباط باندي خبري مخ په توديدو شي. R.J. Reynolds په همدې خاطر په ۱۹۵۴ او ۱۹۵۶ کې د Winston او Salem په نومونو نوي سگريټ کوم چې په پاي کې فلتر درلودونکي وو جوړکړل. هغوي دا ادعا کول چې فلتر درلودونکي سگريټ د سگريټو روغتيايي زيانونه کمولي شي. په نولسوو شپيتمو کلونو کې د سگريټو دروغتيايي زيانونو په اړه په امريکا کې انډينسني مخ په زياتيدو شوي. R.J Reynolds د دې لپاره چې د سگريټو مارکيټ يې له پينو ونه لويږي، د صنعت په نوروبرخو کې کمپني رانيولي او هم يې په نورو هيوادونو کې د تمباکو کمپني رانيولي. په کال ۱۹۶۸ کې هغوي يوه بله کمپني د R. J. Reynolds international, په نوم جوړه کړه ترڅو د امريکا څخه پرته په نورو هيوادونو کې دخپلو مصنوعاتو لپاره مارکيټ پيدا کړي. په ۱۹۷۴ کې Reynolds د کانادا د سگريټو يوه ستره کمپني Mcdonald Tobacco رانيول. په دې وخت کې کمپني د امريکا د يوې بلي سگريټ جوړولو ستري کمپني Philip Morris سره په سيالي کې وو. د Philip Morris له لوري جوړيدونکي سگريټ Marlboro په ۱۹۷۶ کې له Winston سگريټو څخه

زيات بازار پيدا ڪري. - په نولسونووي ڀيرو ڪلوني ڪمپني
دسگريٽو په خرڇولو ڪي له ڏيرو سياسي، قانوني او د عامو خلڱو
له فشارونو سره مخامخ شوه. - په ۱۹۹۹ ڪي عمومي ڪمپني RJR
Nabisco خپل ځان يوه خپلواکه ڪمپني اعلان ڪرل R.J
Reynolds Tobacco Holdings Inc., او خپل ٽول نريوال
فعاليتونه چي د تمباکو په برخه ڪي يي ترسره ڪول په اته بليونه
ڊالر باندي په Japan Tobacco باندي وپلورل.

خلگ ولي سگريٽ خکولو ته مخه کوي ؟

تاسو د خپلو ملگرو په گروپ کې داسې کسان لري چې سگريټ خکوي؟ که چيرې وي نو کله مو هم له هغوي نه پوښتلي چې ولي سگريټ خکوي؟ څرنگه يې سگريټ خکول شروع کړل؟ ايا تراوسه پورې هغوي تاسو سگريټ خکولو ته تشويق کړي يا ستاسو په خپل کورني کې هم سگريټ خکوونکي لري؟ ستاسو په کارځاي يا دفتر کې د سره سگريټ خکوونکي شته او که نه؟ که چيرې وي نو تاسو ممکنه ده په دې اړه چې هغوي ولي سگريټ خکوي، هيڅ يو سوال له هغوي څخه نوي کړي؟ په تلويزيون او يا راډيو کې به مو د ترک منشيانو له کوم ډاکټر نه اوريدلي وي چې ځوانان د خپلو ټولنيزو ستونزو څخه د آرام لپاره نشي ته زړه ښه کوي، او يا بل کوم دا ډول دليل - په هر صورت دا چې خلگ ولي سگريټ خکولو ته مخه کوي، زموږ لپاره ډيره يوه په زړه پورې پوښتنه ده چې بايد پرې پوه شو - څيرني ښيي چې زياتره ځوانان سگريټ خکول د ځوانۍ يو سمبول گڼي - او ددوي په عقیده يو ځوان بايد د خپل ځواني او هم د خپل بدني قوت د څرگندولو لپاره سگريټ وڅکوي - هغوي په دې اړه فکر کوي چې سگريټ خکول يې قوت او استعداد زياتولي شي او ځواني ته يې نور ښايست ور ښکلي شي - دوي سگريټ خکول دنارينتوب يوه ښه گڼي - ځکه خو دوي هغه کسان چې سگريټ نه خکوي له خپلو ځانو څخه کم او کمزوري بولي - د سگريټو نه خکول هغوي ته د يو کمي په توگه ور په گوته کوي - د سگريټ جوړولو کمپنيزره رابښکونکي اعلانات دوي نور هم په دې خبره ټينگوي - څيرني

نښي چې ډير سگريټ څکونکي داسي باور کوي چې سگريټ څکول يې روغتيا ته کوم ځانگړي تاوان نشي رسولاي. ځکه نو دوي سگريټ څکول شروع کوي، له همدې امله دا خبره ډيره د اهميت وړده چې سگريټ څکونکو ته بايد د تمباکو 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 چې سگريټ څکول د ذهني آرام يوه لاره ده. خو هغوي په دې نه پوهيږي چې د سگريټو دا ډول تاثيرات سايکلو جيکل دي نه حقيقي. يوازي د يو څو شيبو لپاره د سگريټ څکولو سره دماغي آرامتيا او خوشحالي ترلاسه کيدلي شي او بس. يو شمير ځوانان بيا دخپل جرئت او زړورتيا زياتولو لپاره سگريټ څکوي. ځيني نور ځوانان ليدل شوي چې هغه وخت سگريټ څکولو ته مخه کوي چې په خپلو ځانگړو فعاليتونو کې پاته راشي، د مثال په توگه د بنوونځۍ په درسونو کې او يا په سپورتي او ورزشي لوبو کې او يا داسي نورو فعاليتونو کې. ډيری ځوانان سگريټ ددې لپاره هم څکوي ترڅو خپلي نيمگړتياوي او کمزورتياوي پټي کړي. په دې برسیره بيا زيات شمير ځوانان د peer group pressure له امله سگريټ څکوي. دا ډول کسان د خپلو سگريټ څکونکو ملگرو له خوا څخه مجبوره کيږي چې سگريټ ورسره وڅکوي چې دې ته له خوا peer group pressure ويل کيږي. دوي ډاډ ورکوي چې سگريټ څکول يې روغتيا ته تاوان نه شي اړولي، ځکه نو بايد نوموړي کس هم د خپلو ملگرو په څير سگريټ وڅکوي. يو شمير کسان کيداي شي دخپل موډ او ستايل د برابرولو په موخه سگريټ

وځکوي، او يوگن شمير کسان بيا د يو ځانگړي رواني تکليف دليري کولو لپاره سگريټ څکوي، ليدل شوي چې د schizophrenia ډير ناروغان د دې لپاره سگريټ څکوي ترڅو دهغوي مختلف کړه وړه نور مال شي. که څه هم چې د schizophrenia ځيني ناروغانو ته Nicotine patches (بدن ته دنیکوتين رسولو يوه خاصه طريقه) کله کله تطبيقېږي، خو د دې مطلب د اهيڅکله هم ندي چې سگريټ دا ډول ناروغانو ته گټه رسولي شي بلکه په سگريټو کې بي شميره زهريات دروغتيا د تباهي سبب کېږي. له فلمي نړۍ سره اړيکي هم يو شمير ځوانان او تنکي ماشومان سگريټ څکولو ته ترغيبوي. هغوي کيداي شي د فلمونو کتلو وروسته داسي تصور وکړي چې سگريټ څکول د نارينتوب او قوت يوه ذريعه ده. دا خبره هم د يادونې وړه چې د سگريټ جوړولو کمپنيو جلبونکي اعلانات هم ډير ځوانان د سگريټ څکولو لوري ته گرځوي. همدا علت دي چې په يو شمير هيوادونو کې د سگريټو د کمپنيو څخه د هر ډول اعلاناتو حق اخيستل شويدي. د تمباکو د کمپنيو داغه اعلانات ځوانانو ته د انظور وړ خپلوي چې هغوي په ژوند کې کاميابي، مينه سرته رسول، شهرت، موډرن کيدنه او داسي نور چې ځوانان يې ارزولري، د سگريټو په څکولو کې ترلاسه کولي شي. له بده مرغه ډير ځوانان له دې څخه متاثره کېږي هم، او په دې نه پوهېږي چې سگريټ يې د ژوند غلیم دي. د تمباکو کمپنيانې هر کال ۱،۲۵ بليونه ډالره داغه اعلاناتو مصرفوي چې دهغوي د جلب اصلي

نقطه هم زیاتره خوانان دي، البته ډیر تنکي ماشومان هم له دي نه متاثره کیږي -

THE BANNED CAMEL FOR IF HEARD THEY HAVE THE WILDNESS THAT GOES WITH AGE.

There will be too many people who will tell you, "I don't smoke because of the health risks." But there are too many people who will tell you, "I don't smoke because I like it."

The study of eleven leading brands shows

28% LESS NICOTINE

Camel Cigarettes contain 28% less nicotine than the average of eleven leading brands.

CAMEL
THE CIGARETTE OF COSTLIER TOBACCO

Don't miss the fun of smoking...

Mildness is a Pleasure with Pall Mall

For Flavor and Mildness

- It's in the fun of smoking. Mildness is something you enjoy.
- It's in the taste of PALL MALL. Because PALL MALL is made of short-grown lengths of tobacco, it has a milder taste than other brands.
- It's in the way you feel when you smoke. Enjoy the smooth and mellow taste.
- It's in the way you feel when you smoke. Enjoy the smooth and mellow taste.

Fine Tobacco Filters Beat **Outstanding - Mild!**

A.T. Co. Product of The Amer. Tobacco Co.

دلويديځي نړۍ ترڅنگ په ختيځو هيوادونو کي هم د تمباکو کمپنيانې خپل اعلانات پرمخ وړي چي له امله يې تراوسه

هغوي په ځينو هيوادونو کي لکه چين، تايوان، برما، جنوبي کوريا، ماليزيا او هندوستان کي ډيري زياتي پيسي لاس ته راوړي د سگريټو په پاکټونو باندې هم داسي جملي وي چي ديو ځانگړي ډول تمباکو د پوره او باوري کيفيت څرگندونه کوي - خوبيا هم د سگريټو ډيري کمپنيانې دې ته اړي دي چي دروغتيا وزارت ځانگړي خبرتياوي چي د سگريټو دروغتيايي زيانونو په اړه خبرداري ورکوي د سگريټو په پاکټونو وليکي -



د نيدرلینډ د سگريټو په پورتنې پاکټ باندې د Roken is dodelijk مطلب دي (سگريټ وژونکي دي) -

د سگريټ څکونکو خپل نظر څه دي؟ هغوي ولي سگريټ څکوي؟
Light smokers (هغه سگريټ څکونکي چي دورځي پنځه يا کم سگريټ څکوي) او Occasional smokers (هغه کسان چي يو وخت وخت سگريټ څکوي) په هغوي کي ٦٥ سلنه او moderate smokers (هغه کسان چي دورځي د شپږو څخه تر شلو

دانو پوري سگريٽ ڇڪوي (۸۶ سلنه، heavy smokers ڊهه ڪسان چي دورڇي له شلونه زيات سگريٽ ڇڪوي) ۹۵ سلنه باروڪوي چي سگريٽ ڇڪول اعتيادي دي او ڇڪه ڊههه پرينسودل گران دي . په دي ڊول دري سره طبقي دسگريٽ ڇڪونكو مختلف نور علتونه بنبيي . دامريڪا د Wisconsin دا يالت د ڇايي اوسيدونڪو سره دويسڪنسن دپوهنتون له لوري په دي اڙه تر ۶۰۰۰ زياتي مرڪي وشوي . په دي راپور کي بنسودل شويدي چي څرنگه ڇوڪ سگريٽ ڇڪولوته زڙه بنهه کوي؟ يوشمير سگريٽ ڇڪونكي سگريٽ ڇڪول ولي نه پريڙدي؟ ترسگريٽ پرينسودلو وروسته ولي بيرته يوڪس سگريٽ شروع کوي؟ نوموري راپور بنبيي چي سگريٽ ڇڪونكي په داسي چاپيريال کي اوسيدل او ڪارڪول خوبسوي چي کوم ڇاي کي سگريٽ ڇڪول ڪيري او هلته



په سگريٽ ڇڪولوباندي بنديز نه وي . سگريٽ ڇڪونكي

دوېسکسنن د ایالت د عادي وگړو په خلاف داخوښول چې په کارځای کې سگریټ څکونکي ملگري او په کورني کې سگریټ څکونکي کسان ولري.

په لاندي جدول کې ښودل شويده چې دوېسکسنن د ایالت خلکو د کومو علتونوله مخي سگریټ څکول.

Heavy smokers (%)	Moderate smokers (%)	Light Smokers (%)	ولې سگریټ څکوي؟
۹۷	۹۴	۷۹	سگریټ عادت دي
۹۵	۸۶	۶۵	زه يې عملي يم
۸۰	۷۹	۷۵	د هوسايي او آرام لپاره يې څکوم
۷۷	۷۷	۷۰	دخوند لپاره يې څکوم
۵۶	۴۸	۳۹	د چارو په سرته رسولو کې مرسته کوي

۳۴	۴۱	۳۸	د تفریح لپاره يي څکوم
۲۸	۳۱	۵۰	د ټولنيزو دلایلو پریښت
۲۷	۲۱	۱۷	د فکري تمرکز لپاره
۲۳	۱۹	۱۷	د بیداره کیدو لپاره
۱۹	۲۱	۱۹	وزن کموي

ایا تاسو باوري یاست چې سگریټ ستاسو روغتیا زیانمنه ويلي شي؟ د دې پوښتنې په ځواب کې لایت سموکرز ۵۶ سلنه، موډریت سموکرز ۶۸ سلنه، حیوي سموکرز ۷۰ سلنه مثبت ځواب ويلي دي۔

د سگریټ پرېښودلو تر هڅې وروسته بیا ويلي بیرته یوکس سگریټ شروع کوي؟

لیدل شوي چې کوم سگریټ څکونکي چې سگریټ څکول پریرېدي په هغوي کې سم نیمې بیرته تریوي مودې وروسته سگریټ څکول

شروع ڪوي - په لاندني جدول کي ٻنڌل شويده چي ترسگريٽ پريٺنودلو وروسته وٺي بيرته يو کس سگريٽ شروع ڪوي -

Heavy Smokers (%)	Moderate Smokers (%)	Light Smokers (%)	وٺي بيرته سگريٽ شروع ڪوي؟
۸۳	۶۹	۵۵	د اعتياد له وجهي
۷۴	۷۵	۶۷	ڊيره اشتها مي کيڙي
۶۱	۵۶	۶۲	کافي کوبنس مي ندي ڪري
۶۰	۵۷	۵۰	پريٺنودلو ته نه چمتو وٺي
۵۸	۵۷	۵۶	دروحي فشار له امله
۵۶	۶۰	۷۱	د نورو سگريٽ خڪونکي سره ناسته

٤٩	٥٤	٤٤	دخوند له امله
٤٦	٤٠	٢٩	د سگریټ پریښودلو له امله یوشمیر عوارض
٣٩	٣٣	٤٠	ددیغت له وجهی
٣١	٣٤	٤٤	دالکولو د استعمال له امله
٢٩	٣٠	٣٢	کوم خاص علت یی نشته
٢١	٢٣	٢٧	دخواشینې له امله
١٩	٢٢	٢٢	ازدواجی اړیکې اوستونزی
١٢	١٥	٢٤	دکورنی دیوکس مړینه یا یوبل غم

۱۰	۱۰	۹	دملگرودفشار له امله
----	----	---	------------------------

په پورتنیو دواړو جدولونو کې ځینې داسې علتونه ښودل شوي دي چې هغوي دواړو ډلو ته یعنې څوک چې سگریټ شروع کوي او دوهم هغه کسان چې ترپریښودلو وروسته سگریټ بیرته شروع کوي مشتمل دي -

ولي سگریټ څکونکي دي ته ندي چمتو چې سگریټ څکول پریري؟

زیات سگریټ څکونکي دمختلغو عواملو په وجه دي ته ندي چمتو چې سگریټ څکول پریري - او د هغوي لپاره د سگریټ پرېښودل گران دي - پلټونو ښودلي ده چې د پنځوس سلنه نه زیات هغه سگریټ څکونکي چې په ورځ کې له یوې کوتي نه ډیر سگریټ څکوي د نیکوتینو دروږدیدو له امله سگریټ نشي پرېښودلای او همدارنگه د هغو عوارضو له کبله چې تر سگریټ پرېښودلو وروسته هغوي ته پیښیږي چې هغوي ته withdrawal symptoms وایي هم سگریټ نشي پرېښودلای - د څلویښت سلنه نه زیات داډول سگریټ څکونکي سگریټ څکول د رواني فشار کمولو او دخپل موږ د سمولو لپاره یوه اله گڼي او ځکه سگریټ څکول نه پریري - او Light smokers (هغه سگریټ څکونکي چې دورځي پنځه یا کم سگریټ څکوي د ټولنیزو دلایلو پر بنسټ سگریټ پرېښودلو ته نه چمتو کیږي -

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

Heavy Smokers (%)	Moderate Smokers (%)	Light Smokers (%)	ولي سگريټ نه پريږدي؟
۷۷	۷۲	۵۶	سخت ميلان
۶۰	۴۸	۳۵	د پريښودلو په نتيجه کي ټاکلي عوارض
۴۹	۳۶	۳۷	نه توانيدل چي رواني ستونزي حل کړي
۴۲	۳۶	۲۷	دا ويره چي نه به سي پاتي
۱۸	۱۸	۱۵	دوزن زياتيدو د خطري له امله

۱۵	۱۳	۱۰	دټولگي، نورو پروگرامونو د ناراحتې له امله
۱۱	۹	۱۷	دکار او ټولنيزو اړيکو د پريکيدو له امله

ځيني خلگ ولي د سگريټ څکولو په روغتيايي زيانونو

باور نه کوي؟

په بدبختۍ سره بايد ووايو چې زيات شمير سگريټ څکوونکي د تمباکو په روغتيايي زيانونو نه پوهيږي - او ډير ځوانان باور هم نکوي چې سگريټ يې روغتيا ته زيان اړوي - دوي بنايي داسي استدلال وکړي چې يوکس له ډيري مودي راهيسي سگريټ څکوي خو سرطان شوي ندي، يا کوم کس په گوته کوي چې سگريټ يې نه څکول خود سرطان ناروغ دي ، يا داچي يو کس سره له دي چې ډاکټر دي خو بيا هم سگريټ څکوي - او ځيني کسان خو لا داسي استدلال هم کوي چې که چيري سگريټ څکول روغتيا ته زيان اړولي شوي، نو په پرمختللي نړي کي به خلگو



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

سگریټو څکولو باندي ټینګوي - خودوي بیا په ډیر څه باندي نه پوهیږي ، د مثال 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 سگریټ څکونکي دي، او پاتي ۱۰ سلنه سگریټ نه څکونکي دي - او یا هم دا خبره چي په کومو هیوادونو کي په عامه ځایونو کي د سگریټ څکول بندشوي هلته د زړه 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 سگریټ څکوي خو لوګي یا دود یې نه تیروي، چي په دي ډول نو سگریټ یې صحت ته کوم تاوان نشي رسولاي - دا هم هیڅکله دمنولو وړ خبره نده، ولي چي هغه کسان چي د سگریټ څکونکوسره نژدي اوسېږي، څیړني نښي چي په هغوي کي هم د هغو ناروغیو امکانات ډیر لوړیږي کومي ناروغي چي د سگریټ څکولو څخه انسانانو ته پېښیداي شي - په دي برسیره د سگریټ تولیدوونکو کمپنیو له خو دا ادعاوي چي سگریټ څکول انساني روغتیاته زیان نه اړوي هم یو شمیر خلګ د سگریټو په زیانونو یې باوره کړي دي - د سگریټ جوړولو کمپنیاي زیات وخت دا خبري چي سگریټ وه روغتیاته زیان اړوي رد کړي، تر څو هغه بلیونونه ډالر چي هر کال یې نوموړي کمپني لاس ته راوړي له لاسه ورنکړي - که څه هم په وروستیو کلونو کي د سگریټ جوړولو کمپنیو د مختلفو فشارونو له امله دا خبره منلي ده چي سگریټ روغتیازیانمنه ولي شي -

سگريٽ ڇڪول سٺاسو روغتيا په خطرہ کي اچولي شي

ترنولسو و څلوښتمو کلونو پوري سگريٽ ڇڪول د روغتيا لپاره خطرہ نه بلل کيدل - خو تر هغه راوروسته مختلفو کلينيکي او طبي څيړنو وښودل چي سگريٽ ڇڪول روغتيا ته دروند زيان اړولي شي - په ۱۹۶۲ کال کي لومړنۍ ډير مهم راپور دامريکايي سائنس پوهانو له لوري دامريکا د حکومت په امر خپور شو چي په هغه کي د سگريٽ ڇڪولو د روغتيايي زيانونو په اړه څلگوته جدي خبرداري ورکړل شوي وو - په دې ډول وخت په وخت د سگريٽو د صحتي زيانونو په اړه د طب د ماهرينو او سائنسپوهانو له خوا دا ډول راپورونه راغلي دي - د سگريٽو په لوگي کي له ۴۰۰۰ نه زيات مختلف کيمياوي مواد موجود دي، چي په هغه کي يې ډير په لوړه کچه صحت ته زيان اړوونکي دي - نژدي ۴۳ ډوله په کي carcinogenic (سرطان پيدا کوونکي) مواد شته چي په هغه کي ډير مهم ټارز (Tars)، بن ذوپاين، پولينيم ۲۱۰، نايټروسامين او نور دي - ټارز يوه نسواري رنگه ماده ده چي تر سگريٽ ڇڪولو وروسته د سگريٽ ڇکوونکي په سږو کي راجمع کيږي او ډير شمير carcinogenic مواد په کي شته - د دي ترڅنگ د سگريٽو په لوگي کي Nicotine چي شايد تاسويې ډير له نامه سره بلدياست، يو ډول مواد دي چي روغتيا ته په لويه اندازه زيان اړوونکي دي - په يوه اوسط سگريٽ کي له يوه څخه تر درو ملي گرامو پوري نیکوټين شته چي له ۱۰ څخه تر ۹۰ سلني پوري په سږو کي جذبيري - کاربن مونو اکسايډ carbon monoxide بل ډول زهري مواد دي چي

دسگریټو په لوگي کي وجودلري اوزموږ روغتیاته ډیرزیان اړولي شي، که چیري هغه هواچي موږ یې تنفس کوو یو فیصد دکاربن مونواکساید غاز ولري یوازي دڅو دقیقو په موده کي زموږ دمرگ سبب کیداي شي . سگریټ څکول لومړني فزیکي او سایکلوجیکي تاثیرات منع ته راوړلي شي . کوم کسان چي نوي سگریټ څکول پیل کړي، ممکنه ده چي خواگرځي، سرگرځیده نه او دزړه زیات ضربان ورته پیداشي . نوموړي علایم دوخت په تیریدوسره اودسگریټو په مسلسل څکولوسره له منځه تللي شي ترڅوچي دسگریټ څکوونکي وجود دنیکوټین اونورو موادوسره چي په سگریټو کي شته عادت پیدا کړي . کله چي یوکس سگریټ څکول شروع کړي نو بیا دهغه روږدي کیږي او سگریټ پریښودل ورته گران وي . دا ځکه چي په سگریټو کي موجود نیکوټین یو

Nicotine Hard Habit to Quit	
Withdrawal Symptoms	
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 نوډیرژر دهغه روږدي کیږي . سگریټ څکوونکي که چیري دنیکوټینونشه

ونکړې، نو کیدای شي ځینې علامات لکه د ژبي وچوالي، د زړه غورځیدل، ژرغصه کیدل، فکر خرابیدل او یا نور ورته پیدا شي. -
دا علامات ډیر ژر ورته راپیدا کیدای شي او هغه کسان چې ډیر لږ سگریټ هم څکوي او یا هم بیخي محدود سگریټ څکوي هغوي کي هم د نیکوټینود نشي دنه کولو په صورت کي نوموړي علايم څرگندیدای شي. - سگریټ څکونکي شاید په یوه ټاکلي وخت کي د مثال په توگه تر ډوډۍ خورولو وروسته سگریټ څکولو ته میل وکړي. - پلټونو بنودلي چې سگریټ څکونکي د سگریټ په نشي باندي ځکه روډیږي چې کیدای شي په سگریټوکي یو ځانگړي کیمیکل وي چې هغه دمغزو یو مهم انزایم monoamine oxidase (Mao B) (خرابولي شي، نوموړي انزایم د Dopamine د اضافه مقدار په له منځه وړلوکي رول لري - dopamine یو نیوروترانسمیټر دي چې د خوښۍ د فعالیت پلټولو لپاره انسان پاره وي. - په دي ډول سگریټ څکونکي (Mao B) په کم مقدار لري او د dopamine لوړه اندازه چې کیدای شي سگریټ څکونکي د خوښۍ پلټولو لپاره د زیاتو سگریټو څکولو ته راوپاروي. - ټول کیمیاوي مواد چې د سگریټو په لوگي کي موجود دي، زموږ روغتیاته ضرر رسوي. - څیړنو بنودلي ده چې سگریټ څکول د ډیرو ناروغيو سبب کیدای شي. - کومي ناروغي چې د سگریټ څکولو له امله منځ ته راځي، په لاندي ډول دي : heart attack (د زړه حمله)، high blood pressure (د ویني لوړ فشار)، atherosclerosis (د شریانونو یو ډول ناروغي) contraction of blood vessels (د ویني درگونو تنگیدل) paralysis of cilia in

coronary heart (دقصبته الربي يوډول ناروغي) bronchus disease (دزړه عامه ناروغي چې د atherosclerosis نه پيدا كېږي) increase in Emphysema (امپاييزيما دسږو يوډول ناروغي) adrenaline secretion (يوډول ناروغي چې د اډرينال غدي په لويه پيمانه د اډرينالين هارمون ترشح كوي چې د زړه د ضربان دزياتوالي سبب كېږي) ، lung cancer (دسږوسرطان) ، cancer of esophagus (د مري سرطان) ، cancer of larynx (دستوني سرطان) ، cancer of oral cavity (دخولي سرطان) ، cancer of tongue (دژبي سرطان) ، blood cancer (دويني سرطان) ، cancer of pancreas (دپانكراس سرطان) ، cancer of kidney (دپنستورگو reduced brain activity ، stroke (دماغي سخته) ، coughing (توخ) ، peptic ulcers (ددماعي فعاليت كمزورتيا او كموالي) ، chronic bronchitis (دقصبته الربي يو ډول ناروغي چې دتنفسي ستونزو او سخت توخي سبب كېږي) ، increased pulse rate (دنبض زيات غورځيدل) - depression (يو ډول دماغي ناجوړي) - د اعوارض وروسته ترڅوكلونو سگريټ څكونكي ته پېښيداي شي، البته هرڅومره چې يو كس زيات سگريټ څكوي، هغومره زيات اوژرېې په نوموړو ناروغيو باندي داخه كيدو امكان زياتيږي. خو ځيني نور عوارض بيا د سگريټ څكولو وروسته سمدستي راڅرگنديږي، د مثال په توگه زړه او دويني رگونه ترسگريټ څكولو وروسته يوازي په يوه دقيقه كې دسگريټ په وړاندي عكس العمل نښي، ترسگريټ څكولو وروسته سمدستي دزړه ضربان زياتيږي - كاربن

مونواکسایډ هم ډیر ژر خپل منفي تاثيرات ښکاره کوي او دويڼي وړتياچي اکسيجن رسول کوي، کموي - څپرني ښيي چي دزړه دناروغيو يو لوي لامل سگریت څکول دي - coronary heart disease يا chronic airway obstruction چي دزړه يوه عامه ناجوړي ده او په پایله کي دمرگ سبب کيږي، دنورولاملونولکه دکولستېرولو ډيروالي، دويڼي لوړفشار او نوروترڅنگ دسگریت څکولو نه هم منځ ته راتلاي شي - هرکال په امريکا کي ۵۱۵۰۰۰ خلگ له همدي ناروغي څخه مري - کيداي شي نيکوټين له کاربن مونواکسایډ سره يوځاي شي او ترکلونوسگریت څکولو وروسته دهغو شريانونو چي هغه وه زړه ته وينه وړي دداخلي برخو دخرابوالي سبب شي چي په پایله کي يې نوموړې ناروغي منځ ته راتللي شي - له کومي ورځي نه چي يوکس سگریت څکول شروع کوي له همغه ورځي نه خپل دويڼي رگونو ته لويه خطره پيدا کوي او په پایله کي دزړه دناروغيو لپاره لارهواروي - په ديرش کلني کي دهغه کس په نسبت چي سگریت نه څکوي دسگریت څکونکي دويڼي په رگونو کي درې ځله زيات کوليستېرول او fat (شحم) جذبېږي چي دادشريانونو دتنگوالي سبب کيږي او په اخرکي دزړه دحملي سبب کيږي - heart attack (دزړه حمله) په نني نړي کي په بي ساري ډول دانساني مرگونوسبب کيږي - يوازي په برطانيه کي له کاله دوه لکه او وويشت زره انسانان دزړه دحملي سره مخامخ کيږي او په هغوي کي يو لک او شپږ څلوېښت زره انسانان خپل ژوند له لاسه ورکوي - ديوه نړيوال ټيم دڅيړونکو دمطالعاتو مطابق هغه کسان چي عمر يې له څلوېښتو کلونو کم وي او

سگریټ څکوي په هغوي کي دزړه دحملي امکانات پنځه واري له هغه کسانو څخه چي سگریټ نه څکوي زیات دي - دحیرانتیا خبره داده چي له تیرو څوکلونو راهیسي چي په اروپا او شمالي امریکا کي په عمومي ځایونو کي دسگریټ څکول منع شوي، له هغه راوروسته دزړه دحملي یا heart attack په واقعاتو کي یو حیرانوونکي کمی لیدل شوي چي توقع یې هم نه کیدل - په کال ۲۰۰۹ کي اعلان وشو چي په برطانیه کي وروسته ترهغه چي په کال ۲۰۰۷ کي په عمومي ځایونو کي سگریټ څکول بندشول ، دیوه کال په موده کي هلته لس فیصده د heart attack یا دزړه دحملي په واقعاتو کي کمی منځ ته راغلي - په همدغه کال کي دسلگونو زرو خلگو طبي جاج واخیستل شو چي له هغه څخه دامعلومه شوه چي په عامه مقاماتو کي پرسگریټ څکولو تر بندیز وروسته په کال کي ۲۶ سلنه د heart attack په واقعاتو کي کمی راغلي - د کالیفورنیا پوهنتون یو ټیم دډاکټر جیمز لایت په مشري دیارلس بيلي بيلي څیړني وکړي چي له هغوي څخه معلومه شوه چي د انټي سموکنگ په قوانینو باندي ترعمل کولو وروسته دیوه کال په موده کي په اروپا او شمالي امریکا کي د heart attack یا دزړه دحملي په واقعاتو کي ۱۷ فیصده کمی منځ ته راغلي او بیا په تدریجي ډول ډاکمي نور هم معلوم شوي دي ان چي له دریوکلونو وروسته ۲۶ فیصده د heart attack په پیښو کي کمی راغلي - ډاکټر جیمز لایت وډ زیاتوي چي له دي څخه معلومېږي چي کوم خلگ سگریټ نه څکوي او یوازي دنوروکسانو دسگریټ دود تیروي، دزړه دحملي سره مخامخ کیداي شي - نو په دي

اساس ڪه چيري مور ٽول عامه ڄايونه او هم دکارڄايونه
دسگريٽو له لوگي نه پاڪ ڪرو نو شک نشته چي دابه دانسانيت
ڊير ستر خدمت وي - پلٽونو بنودلي ده چي دزره دناروغيو %۳۴
پيسنو علت سگريٽ ڄڪول دي - دسگريٽ ڄڪونڪي دزره
دناروغي امکان هغه وخت ڊير زياتيري چي هرڄومره ڊير سگريٽ
روزانه ڄڪوي او يا له ڊيرو ڪلونو راهيسي سگريٽ ڄڪوي -
دعمر په هره برخه ڪي دسگريٽو د نشي پرينسودل دزره دامراضو
امکانات ڪموي -

طبي ڄيرونو بنودلي چي سگريٽ ڄڪول د lung cancer (دسرو
سرطان) سبب ڪيڏاي شي - دسرو د سرطان له امله هر ڪال يوازي په
امريڪا ڪي ۱۶۰۰۰۰ انسانان مري - دسرو دسرطان يوازيني
ڊيرلوي علت هم سگريٽ ڄڪول بنودل شويدي - دهرڄومره ڄلگو
ڪوم چي دسرو د سرطان تشخيص يي ڪيري دهغوي ۹۰ سلنه هغه



کسان دي چي سگريٽ څڪوي - له دي څخه معلوم ٿيڻي چي مورڊ ڊير اسانه کولي شو چي دسرو دسرطان مخه ونيسو هغه داسي چي خلگ سگريٽ څڪول پريڊي - هغه کسان چي له سگريٽ څڪوونکي سره نڙدي اوسيڙي اودهغه دسگريٽو لوگي تيروي، په هغوي کي هم دسرو دسرطان امڪانات ڊير لوڙيڙي - ڇڪه چي نوموڙي کسان ٽول هغه زهري مواد چي دسگريٽو په لوگي کي شته دسگريٽ څڪوونکي په خير خپلوسروته دننه کوي - Tars يو خطرناک ڪيميڪل دي چي دسگريٽو په لوگي کي شته اوترسگريٽ څڪولوروسته دسگريٽ څڪوونکي په سروکي راٽوليڙي - ٽارز دسرو حجري خرابولي شي او ڊير carcinogenic مواد لري چي دسرو دسرطان لامل ڪيري -

وروسته ترهغه چي پلٽوونو ونسودل چي ٽارز په لوڙه ڪچه يو زهري او ڪارسينوجينڪ (دسرطان سبب ڪيدونکي) ڪيميڪل دي، او د سرو دسرطان لامل ڪيري، دسگريٽو ڪمپنيانو هم خپلي تگلاري بدلي ڪري - low tar and nicotine cigarettes (هغه سگريٽ چي ڪمپني يي ادعا کوي چي ڊٽارز او نيڪوٽينو ڪچه يي ڪمه ده) توليدول ددوي ڊپاليسي يوه مهمه برخه وه - ترڇو خلگو ته ڍاڍ ورڪري چي ڊاڍول سگريٽ چي ڊٽارز او نيڪوٽينو ڪچه يي ڪمه ده روغتيا ته زيان نشي اڀولي - په ۱۹۷۵ کي Philip Morris دلومري ڄل لپاره Merit په نوم ڊاڍول سگريٽ چي ڊٽارز ڪچه يي ڪمه وه توليد ڪرل ترڇو دسگريٽو دروغتيا يي زيانونو په اڙه دعامو خلگو انڊينسي ليري ڪري - خو ڇيڙنو بسودلي ده چي ڊاڍول

سگریټ هم هیڅکله یې خطرہ ندي - ځکه دټارز او نیکوټینو ډیره کمه اندازه هم وه روغتیا ته زیان اړه ولې شي - په کال ۲۰۰۳ کې په امریکا کې یوې محکمي دهغه هیواد دسگریټو جوړولو ترټولو ستره کمپني Philip Morris کوم چې اوس په Altria سره شهرت لري ۱۰۰۱ بلیونه ډالر په دې خاطر جریمه کړه چې دهغو اعلاناتو کمپنونه یې په مخ بیول ترڅو ونیسي چې "low tar" او "light" برینډونه دعادي سگریټو غوندي روغتیا ته تاوان نشي اړولي - په کال ۲۰۰۹ کې دلاس اینجلس یوې محکمي Philip Morris په دې جریمه کړه چې دیوې سگریټ څکونکي میرمنې چې دسرودسرطان له امله مړه شوي وه، دهغې وه لورته یوسل او اته دیرش لکه ډالر دتاوان په توگه ورکړي - نوموړي میرمن چې بتي بلوک نومیده په کال ۲۰۰۳ کې دسرود سرطان له امله مړه شوه

-
دمرگ په وخت کې دهغې عمر ۶۴ کاله وو - او له تیرو ۴۷ کلونو راهیسي یې سگریټ څکول - بتي بلوک په کال ۲۰۰۱ کې داپریل په میاشت کې دکمپني خلاف مقدمه شروع کړل او دا ادعا یې کول چې دهغې صحت دهغو سگریټو له وجهې خراب شوي دي کوم چې نوموړي کمپني جوړکړي، نو ځکه بایدچې تاوان یې ادا کړي - په کال ۲۰۰۲ کې یو قاضي دا جریمه دوه سوه او اتیالکه ډالر وټاکل، خو په کال ۲۰۰۸ کې په محکمه کې دسگریټو دکمپني تردي اعتراض وروسته چې نوموړي پیسي دتاوان په بدله کې زیاتي دي، دامقدار هم ردشو او په پای کې په یوسل او اته دیرش لکه ډالر باندي فیصله وشول -

ترډیره پوري دسگریټو کمپنیانو دسگریټو دصحي زیانونو په اړه راپورونه ردول. خو مختلفو فشارونو دسگریټو ځیني کمپنی دي ته اړي کړي چې دسگریټو په زیانونو اعتراف وکړي. په ۱۹۹۹ کي Philip Morris دا ومنل چې سگریټ روږدونکي دي او روغتیاته دروند زیان اړولي شي. دهغوي ددي اعتراف یو هدف داووترڅو هغه کسان چې اوس یې سگریټ څکول شروع کړي بیا داسي ادعا ونکړي چې هغوي دسگریټو له زیانونو بي خبره وو، په هغه صورت کي چې هغوي دکوم روغتیايي ستونزي په خاطرچي له سگریټو ورپسینه شوي وي، غواړي دسگریټو له کمپني سره قانوني چلندوکړي او محکمي ته یې راکش کړي.

ترلومړي نړیوال جنگ مخکي دسرپرطان ډیرزیات کم اوناشنا ناروغي وه چې زیاتو ډاکترانو بیخي هیڅکله هم دخپل ټول کارپه موده کي داډول ناروغي لیدلي نه وه. خو دسگریټو په شهرت او زیاتوب سره دسرپرطان هم په حیرانونکي ډول زیات شو. همداعلت دي چې ساینسدانان باورلري چې دسرپرطان پیسني ۸۵ فیصده په مستقیم ډول له سگریټ څکولوسره ارتباط لري.

دسرپرطان له امله تر پنځه اتیاکلني مخکي دیونارینه سگریټ څکونکي دمړيني خطر ه ۲۲,۱% او دنځینه سگریټ څکونکي دمړيني خطر ه ۱۱,۹% ده.

په کال ۱۹۱۲ کي امریکايي ډاکتر اساک اډلر دلومړي ځل دپاره په ټینګه دا ادعا وکړه چې دسرپرطان علت سگریټ څکول دي.

په کال ۱۹۳۰ کې جرمني ساینس پوهانو وروسته تر مطالعاتو او څیړنو د سگریټ څکولو او د سرود سرطان ترمنځ په ارتباط باندې پاڅه ثبوتونه وښودل. هغوي دا ادعا هم وکړل چې نارینه څلور یا پنځه ځلي زیات د سرود په سرطان اخته دي نسبت میرمنوته. دا ځکه چې نارینه سگریټ څکونکي تر ښځینه سگریټ څکونکو زیات دي. هغه وخت په جرمني کې ددې راپورونو خپریدل په هغه هیواد کې د سگریټ څکولو په ضد دیولوي پاڅون (anti-smoking movement) سبب شو.

په کال ۱۹۵۰ کې هم یوشمیر راپورونه په دې اړوند خپاره شول چې سگریټ څکول د سرود سرطان یو ستر سبب کېدای شي. یو راپور هم په British medical journal کې د (smoking and carcinoma of the lung) تر عنوان لاندې خپور شو چې په کې ویل شوي وه چې کوم کسان چې زیات سگریټ څکوي په هغوي کې څو ځله د سرود سرطان امکانات زیاتېږي، د هغوی په پرتله چې سگریټ نه څکوي.

په کال ۱۹۵۴ کې د British Doctors Study (د ۳۴۴۳۹ برطانوي ډاکټرانو یو ګروپ د ۱۹۵۱ څخه تر ۲۰۰۱ کال پورې) له لوري د Richard Doll په مشرۍ د برطانیې د حکومت د ناظر چې د سرود د سرطان پېښې د سگریټ څکولو سره تړاو لري تایید کړي.

Second-hand smoke یا **environmental tobacco smoke** (د نورو کسانو د سگریټ لوګي تنفس کول) هم د سرود سرطان سبب کېږي. هر کال یوازې په امریکا کې څو زره کسان چې پخپله سگریټ نه څکوي او د نورو کسانو د سگریټو لوګي سرپوته دننه

کوي دسرو دسرطان له امله مري - که چيري ميره سگريټ څکوي او ميرمن يې سگريټ نه څکوي دهغه ميرمني په نسبت چي ميره يې سگريټ نه څکوي ديرش ځلي زيات دسرو دسرطان سره مخامخ کيدل يې شوني دي - خو د second-hand smoke څخه ډيره لويه خطره په کورني کي وه ماشومانو ته متوجه ده -

په دې برسیره د سگريټ څکونکي د مختلفو سرطانونو امکانات لورېږي - **cancer of esophagus** (د مری سرطان)، **mouth cancer** (د خولي سرطان)، **cancer of the larynx** (د ستوني سرطان)، **cancer of the head and neck** (د سړاو غاړي سرطان)، **kidney cancer** (د پښتورگو سرطان)، **bladder cancer** (د مثاني سرطان)، **cancer of the pancreas** (د پانکراس سرطان)، **breast cancer** (د سينې سرطان)، **stomach cancer** (د معدي سرطان)، **liver cancer** (د ښي سرطان)، **cancer of the small intestine** (د کوچنيو کلمو سرطان)، **myeloid leukemia** (د وښي يو ډول سرطان)، **cervical cancer** (د رحم سرطان)، **squamous cell carcinoma** (د پوستکي سرطان) -

په کال ۱۹۵۳ کي په نيويارک کي د Sloan-Kettering institute د ساينسپوهانو له لوري د موروگانو په پوستکي باندي د سگريټو د تيارز تر پښتولو وروسته دا وښودل چي د سگريټو تيارز د موروگانو په پوستکو باندي د وژونکو سرطانونو سبب شو - نوموړي راپور د مطبوعاتو ډيره جدي پاملرنه ترلاسه کړه - نيويارک ټايمز اولايف هم دواړو نوموړي راپور خپور کړي - Reader s Digest نوموړي راپور د "cancer by the carton" تر عنوان لاندي خپور کړي -

دسرطان دخطري زياتيدل په دي پوري اړه لري چې سگريټ
څکونکي دورځي څومره سگريټ څکوي - په سگريټو کې Tars
کچه څومره ده - يا يوکس له څومره کلونو راهيسي سگريټ
څکوي - دځواني په لومړني دوره کې سگريټ شروع کول دسرطان
امکانات ډير زياتولي شي -

Cigar او چلم هم دسگريټو په څير دسرطان شونتيازياتوي - او
زيات زهري او کارسينوجينیک مواد چې په سگريټو کې شته په
هغوي کې هم شته - کوم خلگ چې cigar څکوي له هغو خلگونه
چې دتمباکو هېڅ ډول نشه نه کوي ديرش فيصده زيات دسرطان
کيدو خطر له لري - دامريکا د National cancer institute دراپور
له مخي دسگريټ، سيگار او چلم څکونکو کسانو کې دخولي
سرطان، دژبي سرطان، دمري سرطان، او دستوني دسرطان له امله
دمړيني شميره مساوي وه - chewing tobacco (د تمباکو هغه
مصنوعات چې ژوول کېږي) استعمالول او نسوار کول دخولي،
ژبي او ستوني دسرطان سبب کيداي شي - په نسوارکوونکو کې
پنځوس ځله دهغو کسانو په پرتله چې دتمباکو نشه نه کوي
دنوموړو سرطانو امکانات زياتېږي -

Second-hand smoke هم دسرطان خطر زياتولي شي - دسگريټ
څکونکي دکورني غږي چې دسگريټ څکونکي دسگريټ دود
تنفس کوي او هغه کسان چې په کارځاي کې له داډول ستونزي
سره مخ دي - دسرطان کيدو لوړه خطر له لري -

دسگريټو دلوگي / اغيزي په تنفسي سيستم

دسگریټو لوګي په لوړه کچه دتنفسي سیستم دخرابیدو سبب کیږي - ټارز او یو شمیر نور کیمیکل چې دسگریټو په لوګي کې شته دتنفسي سیستم دډیرو ناروغيو سبب کیږي - سگریټ څکول دتنفسي سیستم دلاندینیو ناروغيو سبب کېدای شي :

Chronic bronchitis (دقصبه الیې یو ډول ناروغي چې دتنفسي ستونزو او سخت ټوخي سبب کیږي) ، Emphysema (امپایزیم) ، دسرېو یو ډول ناروغي) ، Lung cancer (دسرېو سرطان) ، Coughing (ټوخ) ، Paralysis of cilia in bronchus (دقصبته الیې یو ډول ناروغي) ، Asthma (دنفس تنګي ناروغي) -



Chronic bronchitis

په ډیرو نورو علتونو سربیره ددې ناروغي اساسي علت سگریټ څکول دي - په دې ناروغي کې هغه هوایي نلونونه چې دهغه پواسطه دقصبته الیې څخه وه سرېو ته هوالیږدول کیږي دپرسوب

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

Emphysema

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

Asthma

دا ناروغي چي دتنفسي سيستم دځينونوروناروغيو په نسبت په ماشومانو کي هم ډيره منځ ته راځي، په وروستيو دوولسيزو کي په نړيواله سطحه ددي ناروغي واقعات ډير زيات شوي دي. دطب دپوهانو په باور سيکنډ هينډ سموک تنفس کول ددي يولي سبب دي. ددي ناروغي عمده نښي ټوخ او ساه لنډي ده چي ناروغ په دوام دار ډول ورسره مخ وي. دنوروعلتونو ترڅنگ ددي ناروغي يولي علت سگريټ څکول دي. او هرڅومره چي يوکس زيات سگريټ څکوي، هغومره ژر او زيات په دي ناروغي اخته کيداي شي.

دسگريټو دلوگي/اغيزي په عصبي سيستمه

دسگریټو د لوګي مختلف کیمایوي مواد په دماغ باندې چټک او هم دوخت په تیریدوسره مختلف تاثیرات اچولي شي - په دماغ باندې دنیکوټینو تاثیرات تر سگریټ څکولو وروسته ډیر ژر او چټک راڅرګندیږي - په همدې ډول دسگریټو په لوګي کې نور ډیر داسې کیمایوي مواد شته چې په دماغ کې مختلف هارمونونه پاروي چې په نتیجه کې مختلف دماغی او رواني حالتونه منځ ته را تللي شي - سگریټ څکونکي دهغو کسانو په پرتله چې سگریټ نه څکوي ډیر ژر او اسانه له رواني فشار سره مخامخ کېدای شي - څیرنو بنودلي ده چې سگریټ څکونکي چې ترسگریټ څکولو وروسته دکوم رواني ارامتیا او خوښي احساس کوي دا په حقیقت کې هغه عادي حالت دي چې سگریټ نه څکونکي کسان همیشه په هغه حالت کې وي - ځکه نو مور ويلي شو چې سگریټ درواني فشار دکمیدونه بلکه دهغه زیاتیدو سبب کېږي -



داچي يوکس ولي دسگريټو روږدي کيږي او سگريټ نشي پريښودلای، دا هم زموږ په دماغ باندې دسگريټ دناوړه تاثيراتو څخه يو دي - دسگريټ په لوگي کي موجود زهري مواد زموږ ددماغ دکيميسټري په بدلولوکي رول لري - او دهمدي امله زموږ دماغ دمختلفو حالتونوسره مخامخ کيداي شي او ډول ډول دماغي او رواني ستونزي مخته راتللي شي -

سگريټ څکول او Depression

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

ناروغ ممکنه ده ځيني وختونه د ځان وژني هڅه هم وکړي. تراوسه چي دسگریټ څکولو او ډیپريشن تر منځ په ارتباط باندي کومي څيړني شويدي، هغه په بنکاره ډول بنیي چي سگریټ څکول د ډیپريشن په منځ ته راوړلو کي رول لري. په دي اړه دنیوزیلینډ داوټاگو پوهنتون دپروفیسور ډبویډ فرگوسن په مشري یوه څیره نه وکړه چي دهغوي دڅيړنو مطابق سگریټ څکول د ډیپريشن یو روښان لامل کيداي شي. په دي څيړنو کي چي د British journal of psychiatry له خوا یې هم راپور خپور شو له زرو نه د زیاتو نړاو بنڅو چي عمرونه یې اتلس، یویشته او یاپنځویشته کاله وو، ازموینه وشول. په دوي کي هغه کسان چي سگریټ یې څکول دوه چنده زیات دهغو په نسبت چي سگریټ یې نه څکول په ډیپريشن باندي اخته وو. د پروفیسور ډبویډ فرگوسن په باور ددي ارتباط اصلي علت څرگند ندي. ممکنه ده چي نیکوتین ددي سبب کيږي چي په مغزو کي دنیوروټرازمیټر په فعالیتونو باندي اغیزه ولري چي په نتیجه کي ډیپريشن منځ ته راتللي شي. د ډبویډ فرگوسن په باور نوموړي مطالعات او څيړني باید قطعي هم ونه گنل شي، بلکه دپیشنهاد په توگه واخیستل شي. په حقیقت کي دسگریټ څکولو او ډیپريشن ترمنځ دارتباط خبره تراوسه دساینسپوهانو په منځ کي ناروښانه پاته شويده. ځيني وختونه یو شمیر سگریټ څکونکي دسگریټ څکولو د ډیپريشن ضد گټو ادعا هم کوي. په حقیقت کي په دماغ باندي دنیکوټینو اثرات خورا پیچلي دي. او ددي خبري ثبوت ډیر کم دي چي سگریټ ممکنه ده انټي ډیپریسنټ خصوصیات ولري.

سگریت څکول او *Dementia*

dementia دحافظي دڅرايي ناروغي ده - څيړنو بنودلي چي کوم کسان ډير سگریت څکوي، هغوي د ډيمينشيا ددوو عامو ډولونو *Alzheimer's disease* او *vascular dementia* سره مخامخ کيداي شي - په امريکا کي د يويشت زره خلگو طبي ازموينه واخيستل شول چي په هغه کي په واضح ډول دا څرگنده شول چي کوم کسان ډير سگریت څکوي په هغوي کي دالزایمر دناروغي امکانات لوړيږي - دا په تيره ډير عمر لرونکو کسانو کي منع ته راتللي شي - دسگریتو لوگي کولي شي چي په هغو شريانونو چي دماغ ته وينه وړي، ناوړه تاثيرات وشيندي چي په نتيجه ذهني صلاحيتونه خرابيداي شي چي دي ته *vascular dementia* ويل کيږي -

انفعالي ځڪول (Passive smoking)

ڪوم ڪسان چي سگريٽ پخپله نه ڇڪوي او دنورو ڪسانو دسگريٽو لوگي خپلو سڙو ته دننه ڪوي ڊي ته passive smoking ويل ڪيري او نوموري ڪس passive smoker بلل ڪيري - هغه لوگي چي دسگريٽ تراستعمال وروسته دسگريٽ ڊپاي دسو ڇيڏو ڇخه منڃ ته راڻي، او هغه دود چي سگريٽ ڇڪونڪي يي دڇپل سڙو ڇخه راباسي second-hand smoke بلل ڪيري - او ڪوم روغتيايي تاثيرات چي له ڊي املهه وه ڊاڊول ڇلگو ته پيئنيڀري (ETS) effects of environmental tobacco smoke ورته ويل ڪيري - دامريڪا ڊچاپيريال ساتني اداره Environmental protection Agency (EPA) داسي اٽڪل ڪوي چي د second-hand smoke له ڪبله هرڪال د ۳۸۰۰ په شاوخواڪي امريڪايان دسڙو دسرطان او ۳۰۰۰ په شاوخواڪي ڪسان دزڙه دامراضو له ڪبله چي سگريٽ ڇڪونڪي نڊي مري - خو البته ڊاڊير پخواني اٽڪل ڊي - اوسني ڇيرني نسيي چي هرڪال دڇپڙو لڪو په شاوخواڪي انسانان د second-hand smoke له املهه مري چي ڊير په هغوي ڪي دزڙه دامراضو او دسڙو د سرطان قربانيان ڊي - په ڪال ۲۰۱۰ ڪي دروغتيانڀيوال سازمان (WHO) په ۱۹۲ هيوادونوڪي تر سروې وروسته نوموري شميره اعلان ڪڙل - له بده مرغه ڊيره دخواشيني خبره ڊاده چي دريمه برخه ددغو

قربانيانو ماشومان دي كوم چي په خپلو کورونو کي د سگريټ د لوگي نه په ککر شوي چاپيريال کي تنفس کولو ته مجبور دي - دا ډول ماشومان د Sudden infant death syndrome (SIDS) (د خوب په حالت کي د ماشوم مړ کيدل)، سينه بغل، نفس تنگي، او د هوايي نلونو د انفیکشن له وجهي مري - زياتره د ماشومان د جنوب ختيځي اسيا او افريقايي هيوادونو دي - دروغتيا د نړيوال سازمان مطابق دا ډول ماشومان د هغو ماشومانو په پرتله چي



د سگريټ د لوگي نه په اډاډ چاپيريال کي تنفس کوي د تنفسي ناروغيو او د هوايي نلونو د انفیکشن سره ډير ژر مخامخ کيداي شي - د دي څيړنو مطابق په درسته نړي کي ۴۰ فيصده ماشومان ۳۰ فيصده سگريټ نه څکونکي ځوانان او ۳۵ فيصده سگريټ نه څکونکي ميرمني دنورو د سگريټو لوگي تنفس کوي -

Passive smoker يا هغه کس چي سگريټ نه څکوي خو دنورو کسانو د سگريټو دود تنفس کوي د سگريټ څکونکي په

خیر ټول هغه زهري مواد چې دسگریټو په لوگي کي شته خپل وجودته دننه کوي -

ددریم لاس ځکول Third-hand smoke

اوسني څیړني د second-hand smoke تر څنگ دسگریټو څخه دپینیدونکي یوې بلي خطري third-hand smoke یادونه کوي - دسگریټو دود چې کله په کور یا په کارځای کي له مختلفو شیانو سره لگیری لکه په پردو، کالو، خوراکي موادو، یادبدن په پوستکي او یادسگریټ ځکونکي او یابل کس په جامو باندي ، په دي ټولو شیانو باندي چې دسگریټو لوگي پیوزي په هغه کي carcinogenic (دسرطان سبب کیدونکي) اجزاي موجودي وي - دامریکا دلارنس برکلي نیشنل لابراتوار ساینسپوهانو دمختلفو لابراتواري تجرباتو نه وروسته ددي خبري تصدیق وکړي چې دسگریټو دلوگي پواسطه چې هرڅومره شیان ککر کیري په هغوي باندي پیام وړ زهري مواد راجمع کیري - ددي خبري حقیقت له دي څخه هم ښه معلومیري چې کله په یوه کوټه کي سگریټ وځکول شي او بیاتر سگریټ ځکولو وروسته دکوټي دروازه بنده شي، له ورځ یادوي وروسته هم که چیري دکوټي دروازه خلاصه شي دسگریټو دلوگي بوي تر یزه کیري ، داپه حقیقت کي هغه دسگریټو دلوگي زهري مواددي چې دکوټي پر فرش، کالیو او دیوالونو باندي پاته کیري -

نو په دي اساس دسگریټ ځکولو په وخت کي که تاسو غواړي چې نورځلک دهغه دلوگي نه وساتل شي او په هم همدې خاطر په یوه

بیله کوټه کي سگریټ څکوي او که په موټرکي سپاره یاست
دموټر ددروازو بنیښي راکنسته کوي، خو بیا هم دا خطر په پوره
ډول نه کمیږي. دلارنس برکلي نیشنل لابراتوار دساینسپوهانو په
وینا چي په کور او دفتر کي پرسگریټ څکولو تر بندیز وروسته
که څه هم چي د second-hand smoke له امله پیښیدونکي
خطرات کم شوي خو بیا هم کوم کسان چي دباندې سگریټ څکوي
او په خپل کالیو، پوستکي او وینتیانو باندي دسگریټو دلوگي
زهريات راوړي، د هغوي له امله هم دنوروکسانو روغتیاته تاوان
رسیداي شي. ددي خبري تصدیق له دي څخه ښه کیږي چي کله
تاسو یوکس سره مخامخ شي او هغه کس گړي دمخه سگریټ
څکولي وي، تاسو دسگریټ دلوگي بوي محسوسوي او هغه ته
واياست چي سگریټ مو څکولي. دا په حقیقت کي دسگریټو
دلوگي هغه مختلف زهري مواد دي چي دسگریټ څکونکي په



جامو او وجود باندي پاته کیږي. نوموړي ساینسپوهان وایي چي

دسگریټ په لوګي کې موجود نیکوټین له نایتیرس ایسلډ سره له یوځای کېدو وروسته خطرناک کیمیاوي مواد جوړوي چې هغه ته Tobacco specific Nitrosamines (TNSAs) ویل کېږي. د third-hand smoke څخه په تیره ماشومانو ته ډیره لویه خطر ه

شته - ځکه هغوي نه یوازې داچې دسگریټو د لوګي نه ککړ شوي شیانو ته نژدې تنفس کوي ، بلکه زیات وخت هغه څټي -

نرم او سپک سگریټ (Mild and light cigarettes)

دسگریټو ډیرې کمپني دخپلو جوړشویو سگریټو په کوټیو باندي د mild او light کلمې کاروي - دوي ادعا کوي چې دا برینډونه دټارز او نیکوټینو کمه کچه لري - ددا ډول سگریټو په کوټیو باندي د low tar and nicotine جملې لیکلي وي - خو پلټونو جوته کړیده چې دا ډول سگریټ دنورو ټولو ډولونو سگریټو په څیر دټارز او نیکوټینو لوړه کچه لري، نه یوازې داچې په هغوي کې د نیکوټینو کچه داعتیاد لپاره کافي ده بلکه په هغه کې موجود ټارز هم په لویه پیمانه سرطان منځ ته راوړونکي دي - له خو لسیزو راهیسي دسگریټو کمپنيانې داډول سگریټ بازار ته وړاندي کوي او دا ادعا کوي چې روغتیا ته دهغوي دزیان رسولو کچه او هم داعتیاد کچه یې کمه ده -

نېکوتین او د هغه روغتیايي اغيزي

نېکوتین په لوړه کچه خطرناک مواد دي چې په سگریټو کې شته او انساني روغتیاته زیان اړولي شي. په سگریټو کې د نیکوتینو کچه محدوده ده، او د سگریټو د نیکوتینو زیاته برخه د سوځولو د تودوخي له امله له منځه ځي. خو د نیکوتینو دا لږ اندازه هم ډیره خطرناکه ده. ځکه نیکوتین یو قوي زهردي - په زیاترو حشراتو وژونکو موادو (insecticides) کې نیکوتین داسې جز په توګه استعمالیږي. په یوه عادي سگریټ کې له یو څخه تر درو ملي ګرامو پورې نیکوتین وجود لري. تر سگریټ څکولو وروسته یوازي په ۷ ثانیو کې نیکوتین د سگریټ څکونکي مغزو ته رسیدای شي. دا چې د سگریټ څکولو څخه وجود ته څومره نیکوتین رسيدای شي، په دې پورې اړه لري چې یوکس له څه ډول تمباکو څخه جوړ سگریټ څکوي، یا هم پلټر درلودونکي سگریټ څکوي او که بغير له پلټر څخه. low tar and nicotine سگریټ کې د نیکوتینو کچه کمه ده. د دې هر څه معنی دانه ده چې په کومو سگریټو کې د نیکوتینو اندازه لږ وي نو روغتیاته به زیان نشي اړولي. بلکه د نیکوتینو ډیره کمه اندازه هم روغتیايي خطر په کې اچولي شي. د یوې څېړنې مطابق له کال ۱۹۹۸ څخه تر کال ۲۰۰۵ پورې په زیاتو سگریټو کې د نیکوتینو کچه په اوسط ډول په کال کې ۱-۶ فیصده زیاته شویده.

نيکوتین د لومړي ځل لپاره په ۱۸۲۸ کي په جرمني کي د ډاکټر ويلهيلم هينريچ پوسیت او کيمياپوه کارل لوډويگ ريمان له لوري د تمباکو د بوتي څخه جلا شول. او هغوي ورته زهر وويل - او د نیکوتینو کيمياوي فارمول په ۱۸۴۳ کي د ميلسينز له لوري تشریح شو -

نيکوتین يو Stimulant (پارونکي) او يو addictive (اعتیادي) مواد دي. د نیکوتینوسره وجود بيداري احساسوي او ستړيا ليري کولي شي. خو ډيره د خواهشيني خبره داده چي نیکوتین روږدونکي يا اعتیادي دي. کله چي يوکس د نیکوتینو نشه پيل کړه نو بيا په سختي سره دهغه پرينودل شوني دي. د نیکوتینو ډيره کمه اندازه هم د اعتیاد لپاره کافي دي. د نیکوتینو معتاد که چيري سگریټ ونه څکوي، ۲۴ څخه تر ۴۸ ساعتونو پوري دننه withdrawal symptoms (ټاکلي عوارض چي دنشي دنه کولو په صورت کي معتاد ته پيښيداي شي) ورته راڅرگنديداي شي. هغه کيداي شي لاندي علامات وي: خپگان، د سردرد، ژر غصه کيدل، د ژبي وچوالي اونور.

ترسگریټ څکولو وروسته نیکوتین سرپوته رسيري، هلته بيا د ويني په دوران گډيري او د زړه پواسطه باندي و دماغ ته پمپ کيري. چي دا ټول ترسگریټ څکولو وروسته صرف په ۷ ثانيو کي صورت نيسي. نیکوتین زموږ په وجود باندي مختلف تاثيرات اچولي شي. نیکوتین دماغ پاروي. همدارنگه نیکوتین د ويني په دوران ترگډيدو وروسته د اډرينالين د هارمون ترشح زیاتوي. نوموړي هارمون د زړه د ضربان د زیاتوالي اود زړه د غير منظم

حرکت سبب کیږي - نیکوټین دویني دلوږ فشار سبب کیدای شي - په دي برسیره نیکوټین داشتها د خرابوالي ، خواگرځي ، او سرگرځیدني سبب کیږي - ترسگریټ څکولو وروسته هغه وینه چي نیکوټین ورته رسیدلي وي، ډیر ژر دماغ ته رسېږي او بغير له ځنډه په مغزوکي د یو زیات شمیر کیمیاوي موادو د فعالیت د زیاتوالي سبب کیږي، norepinephrine, epinephrine, acetylcholine, serotonin, vasopressin, histamine, dopamine, arginine, beta-endorphin او autocrine agents - دنوموړو هارمونونو راپاریدل اودهغوي د فعالیت زیاتوالي په وجود اودماغ باندي دمختلفو تاثیراتو سبب کیدای شي - د beta-endorphin د هارمون راپاریدل د خواشیني دکمیدوسبب کیږي - د acetylcholine او beta-endorphin دواړه هارمونونه د درد دکمیدوسبب کیدای شي - په دي برسیره acetylcholine د دماغي تمرکز د سمیدو اودحافظي د قوي کیدو سبب کیدای شي - norepinephrine د بیداري احساس زیاتوي - نیکوټین د درملوپه شکل د سگریټ پرېښودلو لپاره د سگریټ څکونکو وجود ته تطبیق کیدای شي -



Nicotine Patch

پورتني تصويرکي تاسو ويني چي په بازو باندي Nicotine patch
څه ډول تطبيقيږي - ددي لاري څخه بدن ته په مسلسل ډول په لږ لږ
اندازه نیکوتین دويښي له لاري ورسيدلای شي - دا سگریټو ته
د ناروغ لیوالتیا کمولي شي - ډاکټران دي ته nicotine
replacement therapy (NRT) وايي -

د سگریټو په لوگي کي چي سگریټ څکونکي اونژدي کسان يي
تنفس کوي بي شميره خطرناک مواد شته چي زموږ
د روغتيا د تباهي سبب کيږي - 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

methanol	styrene
isoprene	resorcinol
acetone	benzo[a]pyrene
toluene	cadmium
formaldehyde	۱- & ۲- amino naphthalene
phenol	lead
acrolein	nickel
benzene	۳- & ۴-aminobiphenyl
pyridine	catechol
۱, ۳-butadiene	cresols
hydroquinone	emethyl ethyl ketone
acetic acid	methane

کار بن مونواکساید (carbon monoxide) اودهغه

روغتیایي اغیزی

کاربن مونواکسایدیو ډیر قوي زهري غاز دي چي دسگریټو په لوگي کي شته - دا یو بی رنگه او بی بویه غاز دي - کله چي وجود ته دننه شي نو دویني دهیموگلوبین سره یوځای کیږي اودویني پواسطه داکسیجن رسولو ظرفیت کموي - وروسته تر سگریټ څکولو کاربن مونواکساید ډیر ژر خپل تاثیرات بنودلای شي - کاربن مونواکساید دسږو څخه دویني ودوران ته داکسیجن رسیدل کموي، اودویني دسروکرویاتو پواسطه داکسیجن درسولو وړتیا کموي - په وجود کي داکسیجن داډول کموالی ته asphyxiation ویل کیږي - کله چي کوم نسجونوته داکسیجن یو مسلسلله اوکافي اندازه ونه رسیري نو په نتیجه کي نوموړي

نسجونه دکاره لویږي او ان چي مرکيدلای شي - هر سگریټ چي تاسو یې څکوي دکاربن مونواکساید یوه اندازه لري او هیڅ ډول سگریټ هم له هغه نه خلاص ندي - دکاربن مونواکساید عادي اندازه په وینه کي اته برخي پر میلیون (PPM) ده - او کوم کسان چي په ورځ کي یوه کوتي سگریټ څکوي دهغوي په وینه کي شل برخي پر میلیون او کوم کسان چي په ورځ کي دوه کوتي سگریټ څکوي دهغوي په وینه کي څلویښت پر میلیون برخي دکاربن مونواکساید وجود لري - کله چي سگریټ څکونکي د سگریټ څکول پریږدي ، نو دڅووروڅو په موده کي دهغه په وینه کي دکاربن مونواکساید سطحه خپل عادي حالت ته راټیټیږي - په سگریټو کي دکاربن مونواکساید اندازه که څه هم لږوي خو د پام وړ روغتیايي زیان منځ ته راوړلي شي - له همدی امله سگریټ څکونکي باید چي دهغه په زیانونو خبرتیا ولري - په مسلسل ډول د سگریټ څکولو څخه چي د سگریټ څکونکي وجود ته کوم کاربن مونواکساید رسیري له کلونو وروسته د زړه دناروغیو سبب کیدای شي - کاربن مونواکساید د نفستنګي او د زړه د ضربان د زیاتیدو سبب کیدای شي - د تاثیرات دکاربن مونواکساید ژر رابنکاره کیدای شي - همدا علت دي چي سگریټ څکونکي ټول دخپل هم عمرو کسانو په پرتله زیاته ساه لنډي لري او هم ډیر ژر ستړیا احساسوي - کاربن مونواکساید دوخت په تیریدوسره د شریانونو د داخلي برخو دخرابیدو سبب کیدای شي او له همدی کبله په شریانونو کي د fat (شحم) او کولیسټرولو د زیاتو جذبیدو لپاره لاره هواروي - څیړني ښيي چي د سگریټ څکونکو کسانو

دوینې په شریانونو کې درې ځله زیات د سگریټ نه څکونکو کسانو په پرتله شحم او کولیسټرول جذبېدای شي . ځکه نو د سگریټ څکونکو د زړه دناروغیو امکانات هم د سگریټ نه څکونکو په پرتله ډیر لوړ دي . کوم کسان چې پخپله سگریټ نه څکوي او دنوروکسانو د سگریټو لوګي تنفس کوي هغوي هم دکاربن مونواکسایډ څخه د پېښیدونکو خطراتو سره مخامخ دي .

سگریټ څکول او میرمني

که څه هم د نړي په سطحه نارینه سگریټ څکونکي له ښځینه سگریټ څکونکو نه ډیر زیات دي خو بیا هم په نړي کي یو لوي شمیر میرمني سگریټ څکوي. د American cancer society له لوري په وروستیو کلونو کي یو راپور خپور شو چي په هغه کي ویل شوي وو چي هره ورځ په درسته نړي کي ۲۵ کروړه میرمني



سگریټ څکوي. البته دا خبره دیادوني ورده چي په ځيني هیوادونو کي دښځینه سگریټ څکونکو شمیر د نورو هیوادونو په پرتله ډیر زیات دي. امریکا هغه هیواد دي چي هره ورځ په کي ۲ کروړه او دیرش لکه میرمني سگریټ څکوي چي د سگریټ څکونکو میرمنو د شمیر تر بل هر هیواد زیات دي. له دي

وروسته چين دوهم هيواددي چي نژدي يو کروړ او ديرش لکه ميرمني روزانه سگريټ څکوي. او په دريمه درجه کي هندوستان دي چي هلته شل فيصده ميرمني سگريټ څکولو ته ليوالتيا نيسي. په دي وروستيو کي دا خبره معلومه شویده چي په پرمختللو هيوادونو کي دښځينه سگريټ څکونکو کچه څه ناڅه راټيټه شویده. خو په پرمختلونکو هيوادونو کي بيا د اشير مخ په زياتيدو دي. په نړي کي ځيني داسي ټولني هم شته چي هلته د هغوي د کلتور او دود له مخي بنځي سگريټ څکولو ته نه پريښودل کيږي، او يا کم تر کمه په عامه محضر کي بنځي سگريټ نشي څکولي.

د زړو بڼځو په نسبت ځواني بنځي زيات سگريټ څکوي. شل فيصده هغه ميرمني چي عمر ونه يې له پنځويشت څخه تر څلورڅلوينست کلونو پوري وي سگريټ څکوي.

د امريکا د Centers for disease control and prevention اداري د معلوماتو له مخي هر کال ۱۷۴۰۰۰ بنځي په امريکا کي دهغو ناروغيو له امله چي د سگريټو څخه منع ته راځي، مري.

په بدبختي سره بايد ووايو چي سگريټ څکول نه يوازي داچي پخپله ميرمنو ته بلکه په نس کي د ماشوم لپاره هم ډير لوي روغتيايي زيان اړولي شي. سگريټ څکول په ميرمنو کي د گڼو روغتيايي ستونزو امکانات ډيروي، چي په هغوي کي breast cancer (د سينې سرطان)، cervical cancer (د رحم سرطان) او نور ډولونه سرطانونه دي. داميندواري په وخت کي دميرمني لپاره

سگریټ څکول نه یوازي دا چي ددي روغتیا ته زیان اړوي، بلکه په نس کي دماشوم لپاره هم ډیر سخت زیانمن تمامیدای شي - په نړي کي له لس فیصده څخه تر پنځلس فیصده پوري میرمني دامیندواري په وخت کي سگریټ څکوي - دامیندواري په مرحله کي سگریټ څکول په گیډه کي دماشوم لپاره زنت زیات زیانمن کیدای شي - دا هغه څه دي چي یوه میرمن باید پري پوه وي او که چيري سگریټ څکوي نو دامیندواري په هره مرحله کي چي وي سگریټ پریښودل دهغي د ماشوم دسلامتیا سبب کیږي - دامیندواري په وخت کي سگریټ څکول دماشوم لپاره ترټولو لویه خطر ده چي مخنیوي یې بغیر له دي چي مور یي سگریټ پریرېدي ناشوني دي - دسگریټ څکونکي میرمني ماشوم کیدای شي له وخت نه مخکي پیدای شي، کیدای شي دماشوم وزن کم وي او د ماشوم دمړيني امکانات یې هم زیات دي - ددي علت دابنودل شويدي چي نیکوتین او کاربن مونواکساید دواړه په گډه په نس کي دماشوم دپاره داکسیجن رسیدل کموي - نیکوتین دمیرمني په وجود کي دويني رگونه تنگوي او په دي ډول ماشوم ته اکسیجن ډیر لږ رسېږي - دسگریټو په لوگي کي چي هرڅومره زهريات وجود لري هغوي ټول دويني له لاري په نس کي ماشوم ته رسیدلای شي - په تیره دوه زهري مواد نیکوتین او کاربن مونواکساید دماشوم لپاره ډیر زیات زیانونه منځ ته راوړلي شي - دامیندواریتوب نه وړاندي دسگریټو پریښودل دماشوم دسلامتیا لپاره ترټولو ښه اقدام بلل کیږي - ځيني میرمني کیدای شي په دي وتوانېږي چي سگریټ څکول مخکي تر امیندواري او یا هم

داميندواري په يوه ټاکلي مرحله کې پريږدي، البته هغه ميرني چې سگريټ يې د يو شمير رواني ستونزو له کبله شروع کړي وي نشي کولاي چې پري يې ايرږدي - نژدې پنځه څلويښت سلنه ميرني درواني ستونزو له کبله او دموډ دسمولو لپاره سگريټ څکوي - دسگريټ څکونکي ميرمني ماشوم کيداي شي له لاندي حالتونو سره مخامخ شي :

- د ماشوم له وخت نه مخکې زيږيدل
- د ماشوم دوزن کموالي
- د ماشوم مړ پيداکيدل
- د زړه ستونزه لکه سوري زړه
- دلوري شونډي په دوو برخو ويشل کيدل ديو چاق پواسطه
- دخولي د بام چاق
- د ماشوم ناخپه مړ کيدل
- تنفسي ستونزي لکه asthma

کله چې ماشوم لوي شي د زده کړي کولو ستونزي درلودلي شي کومې ميرني چې سگريټ څکوي د هغوي په ماشومانو کې د زړه دستونزو امکانات ډير جگ دي - په کال ۲۰۱۱ کې دامريکا د CDC اداري له لوري په يوه راپور کې ويل شوي وو چې دهغو ماشومانو چې مورگاني يې سگريټ څکوي د زړه دناروغيو امکانات دهغوماشومانو په پرتله چې مورگاني يې سگريټ نه څکوي له شل نه تر اويا سلني پوري زيات دي - په دي څيړنو کې په واشنگټن ډي سي او بالتيمور کې د ۲۰۲۵ هغو ماشومانو چې

دزیریدنه نی سره سم دزړه مشکلات ورته پیدا شوي وو، او ۳۴۳۵ هغو ماشومانو چې دزیریدنه نی په وخت کې یې د زړه کومه ستونزه نه درلودل طبي ازموینې وشوي - دسگریټ څکونکي میرني دماشوم وزن کیدای شي کم وي - څیرني ښيي چې کومې میرني دامیندوارتوب په لومړیو درو یاڅلورو میاشتو کې سگریټ پریرېدې دهغو میرنو په پرتله چې دامیندوارتوب په وخت کې سگریټ څکولو ته ادامه ورکوي دزیریدني په وخت کې دهغوي دماشومانو دوزن دکمیدو امکانات کمیري - دسگریټ څکونکو میرنو دماشومانو تنفسي ستونزې هم زیاتي وي - نوموړي کم وزن لرونکي ماشومان ځیني وختونه دزیریدنه نی وروسته سم دستي له دې امله چې سږي یې سم کارونکې دتنفس لپاره ریسپایریتري ته ضرورت پیداکولي شي - دنیکوټینو اونورو زهریاتو دناوړه تاثیراتو له امله کیدای شي هغوي له اوږدمهالي تنفسي ناروغیو په تیره له asthma سره مخامخ شي - دسگریټ څکولو وروسته هم دمیرني او هم دهغې په گډه کې دماشوم دواړو په وینه کې دکاربن مونواکسایداندازه لوړیري او داکسیجن اندازه راټیټیري - دنورمال اندازې نه داکسیجن کمیدل هم دمور او هم یې دماشوم لپاره زیانمن دي - څیرني ښيي چې دسگریټ څکونکو میرنو ماشومان دزده کړې ستونزې درلودلي شي او ذهني صلاحیتونه یې له کاره لویرې - دورځي څو سگریټ څکول ددرستي کوتي په نسبت په گډه کې دماشوم لپاره څه ناڅه خطرات ممکنه ده کم کړي، خو البته په ورځ کې دوه یا درې سگریټ څکول هم دماشوم روغتیا ته دپام وړ زیان اړولي شي -

داميندوارتوب مرحله دميرمني او په تيره دهغي دماشوم دژوند
ژغورلو لپاره دسگريټ پرينسودلو يو طلايي چانس دي - او هره
ميرمن چي سگريټ څکوي بايد چي په دي مرحله کي دخپل
ماشوم دژوند ژغورلو لپاره دسگريټ پرينسودلو هريو ممکن اقدام
ته زړه ښه کړي -

څرنگه کولي شو له سگریټو څخه مخه ښه وکړو؟

که تاسو چیري سگریټ څکوي نو ممکنه ده چې یوه ورځ هم په دې لټه کې شوي یاست چې سگریټ پرېږدي - څیړني ښيي چې نژدې څلویښت سلنه سگریټ څکونکي یو وخت نه یو وخت په دې اړه فکر کوي چې څنگه سگریټ څکول ورنه پاته شي -



دا خبره هم له پامه نه شو غورځولي چې سگریټ پرېښودل څه ناڅه ستونزمن دي او دپریښودلو لپاره یې باید چې مختلفي سراتیښي پلي کړو - که تاسو هریو سگریټ څکوي نو راځي په دې اړه فکر وکړي چې څنگه دسگریټ څکولو اعتیاد ته دپاي ټکي کېږدي - دا ستاسو په ژوند کې یوه ډیره ارزښت لرونکي پریکړه کیدای شي - دا چې ولي یوکس نه شي توانیدلای چې سگریټ پرېږدي او یا ولي یوکس دي ته لیوالتیانه ښيي چې سگریټ پرېږدي، په دې اړه مومڅکي څه ناڅه لیکلي، خو اوس په دې دغېږو چې څنگه سگریټ څکول پرېږدو؟ تاسو باید باوري اوسي چې سگریټ پرېښودل ستاسو دروغتیا لپاره یو نوي زیري دي - دسگریټ تر پرېښودلو وروسته له څو دقیقو نه واخله بیاتر ډیرو

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

- ترسگريټ پريښودلو شل دقيقې وروسته دزړه ضربان نورمال کچې ته راځي
- دوولس ساعتونه وروسته دکار بن مونواکسايډ اندازه خپل نورمال کچې ته راځي
- ددوو اونيو څخه تر دريو مياشتو پوري تنفسي سيستم دننه کار جوگه کيږي
- ددوو اونيو څخه تر دريو مياشتو پوري دزړه دحملي امکانات راتپيږي
- ديوي نه تر نهو مياشتو پوري ټوخ او ساه لنډې کميږي
- ديوه کال نه وروسته دزړه دامراضو امکانات دسگريټ نه څکونکي کس په پرتله نيم ته راتپيږي
- دپنځو نه تر پنځلسو کالو پوري ددماغي سکتې امکانات دسگريټ نه څکونکي کس په څير دي
- دلسو کالو وروسته دسږو دسرطان له امله دمړيني امکانات دسگريټ نه څکونکي په پرتله نيم ته راتپيږي
- دلسو کالو وروسته دخولي، ستوني، مړي، مثاني، پښتورگي او پانکراس دسرطانونو امکانات کميږي
- د پنځلسو کالو وروسته دزړه د امراضو امکانات دسگريټ نه څکونکي کس په څير دي

دا ټول هغه مثبت روغتیايي بدلونونه دي چې ترسگریټ پریښودلو وروسته شوني دي -

دسگریټ پریښودلو لپاره تاسو مختلفي لاري په کار اچولي شي - په تدریجي ډول دسگریټو کمول او یا له یومخي دسگریټو پریښودل دواړي هغه تگلاري دي چې دسگریټ په پریښودلو کې یې تاسو په کار اچولي شي - هره یوه لار چې تاسو ته اسانه وي له هغه نه استفاده وکړي - که تاسو سگریټ پریږدی، نوله یوشمیر کسانو سره چې مخکي تر مخکي یې سگریټ پري ایښي وي په دي اړه وډه غیږي، ترڅو دهغو له تجربو څخه هم استفاده وکړي - ځکه دسگریټ پریښودلو لپاره یې شمیره لاري په کار اچولي شي - په انټرنیټ باندي له یوشمیر معلوماتي ویبپاڼو او کتابونو څخه هم استفاده کولي شي ترڅو هغه مختلفي لاري چاري پیدا کړي چې په مرسته یې سگریټ ترک کړي -



ډیر سگریټ څکونکي توانیدلي چې په تدریجي ډول سگریټ کم کړي او په دي ډول له څه وخت وروسته دسگریټ څکولو اعتیادته دپاي ټکي کیږدي - نو په دي اساس دسگریټو په

پرينودلو کي ستاسو لپاره دايو له مهو ميتودونو څخه دي - دسگریت پرينودلو وروسته که چيري ستاسو سگریت څکولو ته خوا وشول، نو په داسي وخت کي کونښن بايد وکړي چي يوبل ځانگړي شي ته پام واړوي لکه قدم وهل، لوبه کول، چايي چينل، له ماشومانو سره لوبي کول، اوبه چينل، غاښونه مسواکول. خوب کول، ژاولي ژول، پلي يا بادام خوړل او يانورځانگړي کارونه - داډول فعاليتونه ستاسو سره مرسته کولي شي چي سگریت څکولو ته ستاسو ذوق کم کړي - تر سگریت پرينودلو وروسته په هغوځايونو کي چي سگریت څکول کيږي او له هغو کسانو سره چي سگریت څکوي ناسته ولاړه مه کوي - په هغو شپو او ورځو کي چي تاسو سگریت پريږدي او غواړي چي په تدريجي ډول يې کم کړي نو درسته کوتي دسگریتو مه رانيسي، بلکه يوازي يو يو دانه رانيسي - ددي لپاره چي سگریت پريږدي او بيبي ونه څکوي نو ټول هغه روغتيايي زيانونه چي دسگریت څخه منع ته راځي اوتاسو پري پوهيږي پريوه کاغذ يا چارټ باندي وليکي او داوسيدو په کوټه کي يې داسي ځاي وځړوي چي هر وخت ورسره مخامخ کيداي شي، ترڅو هغه ته په کتلوسره ستاسو دسگریت پرينودلو احساس قوي شي - ترسگریت پرينودلو وروسته خپل يو شمير عادي کارونو ته تغير ورکړي، دمثال په توگه که چيري تاسو کار ته په موټر کي ځي، په پښو ولاړ شي، که سهار په ناشته باندي شين چاي څښي نو توري چاي څښل شروع کړي - ترسگریت پرينودلو وروسته چاته اجازه مه ورکوي چي ستاسو په کور،

کوټه ، دفتر ، موټر کې سگریټ وڅکوي او په دې ډول ځان ته دسگریټو دلوگي نه پاک چاپیریال برابر کړي . سره له دې چې د سگریټ پریښودلو لپاره ټینګه اراده په کار ده خو د اخره هم ډیره ضروري ده چې سگریټ باید په داسې وخت کې ترک شي چې تاسو په رواني لحاظ سالم یاست او موډ مو ډیر برابر وي . که نه امکان شته چې تاسو بیرته سگریټ شروع کړي . پورتنی ټولې خبرې چې دسگریټ پریښودلو لپاره د life style modification څخه عبارت دي تاسو ولوستلي . البته دسگریټ پریښودلو لپاره دتداوي درمل هم شته چې په دې اړه لږ شاتنه بحث غواړو وکړو . دسگریټ پریښودلو لپاره تاسو د medication (تداوي) په خاطر له Varenicline نه چې دسگریټ پریښودلو لپاره دتداوي یو خاص درمل دي استفاده کولی شي . د Varenicline په اړه لنډ معلومات :

تجارتی نوم : CHAMPIX

ددرملو کیتيګوري : selective nicotine receptor partial agonist

ددرملو نوم : Varenicline

ددرملو شکل : ۵۰۰mcg/۱mg گولی .

تداوي : دسگریټو پریښودل

استعمال : د Varenicline استعمال یوازې دلوایانو لپاره دي او دماشومانو لپاره نه . دسگریټ پریښودلو ترټاکلي نیتي له یوې څخه تر دوو اونیو مخکې شروع کېږي . په لومړنیو دريو ورځو کې دورځي یو ځل ۵۰۰mcg خوړل کېږي . له دريو ورځو وروسته بیا دڅلورو ورځو لپاره دورځي دوه ځلي ۵۰۰mcg خوړل

کيڙي - بياديولسو اونيولپاره دورځي دوه واره يو ملي گرام گولي پوره خوږل کيڙي - البته که ناوږه تاثيرات ډير ولري نو ۵۰۰mcg ته هم راکميډاي شي -

کانټرانډيکيشن : Varenicline بايد چي داميندوارتوب په وخت کي ميرمني استعمال نکړي -

جانبي عوارض : دسر درد ، ناوږه خوبونه ليدل ، دخوب ډيروالي ، بي خوبي ، سرگرځيدل ، ستړيا ، بدهضمي ، زياته لوږه -

Varenicline کيډاي شي سگريټ څکولو ته ستاسو ليوالتيا او دسگريټ څکولو څخه چي کوم خوندتاسو اخلي راکم کړي -

دسگريټ پرينسودلو لپاره دتداوي په خاطر Bupropion hydrochloride هم استعماليداي شي -

تجارتی نوم : Zylexx SR

ددرملو کيټيگوري : Dopamine-reuptake inhibitor, anti-depressant

ددرملو نوم : Bupropion hydrochloride

ددرملو شکل : ۷۰mg گولي

تداوي : دسگريټو پرينسودل

استعمال : Bupropion hydrochloride تر اتلس کلونو کم عمره

کسانو کي نشي استعماليداي - دسگريټ پرينسودلو ترټاکلي

نيټي له يوې نه تر دوو اونيو مخکي بايد چي ډوز شروع شي -

دلومړيو شپږو ورځو لپاره هره ورځ ۱۰۰mg خوږل کيڙي او بيا

دورځي دوه ځلي ۱۰۰mg خوږل کيڙي ، دعلاج دوره تر نهو

اونيوپوري ده -

کانټرا انډيکيشن : Bupropion hydrochloride داميند وارتوب په وخت کي بايد چي استعمال نشي، هغه ميرمني چي ماشوم ته شيدي ورکوي بايد چي استعمال يې نه کړي - ځيني عصبي ناروغي دي چي بايد Bupropion hydrochloride په هغه ناروغانو کي استعمال نشي، په دي اړه ديوه متخصص ډاکټر مشوره بايد واخيستل شي -

جانبي عوارض : دخولي وچوالي، دسر درد، تبه، بي خوبي، دفکري تمرکز خرابيدل، دپوستکي حساسيت -

Bupropion hydrochloride ديو شمير دوايانو سره په ټکر کي راتللي شي لکه دډيپريشن ضد درمل، دملاريا داروگان، انټيسايکوتیک درمل او ځيني نور - که چيري تاسو دکومي بلي ناروغي په خاطر کوم خاص درمل خوري نوهر ورو له متخصص ډاکټر نه په دي اړه پوښتنه وکړي - دسگريټ پرينودلو لپاره دتداوي طريقه بايد چي مرستندويه وگڼل شي او په دي برخه کي بايد چي مختلفي لاري چاري په کار واچول شي -

دسگريټ پرينودلو لپاره Nicotine replacement therapy (NRT) يوه بله لار ده - اين ار ټي وجود ته دنیکوتين رسولو عمليه ده ترڅو د سگريټ څکونکي کس دسگريټ څکولو ميلان را کم کړي - په اين ار ټي کي دمختلفو لارو څخه دسگريټ څکونکي وجود ته نیکوتين رسول کيږي - په نتيجه کي دوجود دنیکوتين غوښتلو خواهشات پوره کيږي بغير له دي چي نوموړي کس سگريټ وڅکوي - ددي مقصد لپاره دنیکوتينو جوړشوي مصنوعات عبارت دي له :

Nicotine Gum (دنيکوټينو ژاولي)

Nicotine nasal spray (دنيکوټينو اسپري چي دپزي څخه بوي

کيږي)

Nicotine inhaler

(دنيکوټينو نه ډکه اله چي پزي ته نيول کيږي او تنفس کيږي)

Nicotine lozenge (دنيکوټينو گولي چي زيبينل کيږي)

Nicotine patch (بدن ته دنيکوټين رسولو خاصه طريقه ده چي

په لاندي تصوير کي يې تاسو گوري) -



که چيري تاسو ترسگريټ پريبنودلو وروسته بيرته سگريټ شروع کړل نو هيڅکله داسي فکر ونه کړي چي دا مو وروستي چانس وو، بلکه تاسو بياهم فرصت لري چي دسگريټو څخه مخه ښه وکړي -

ددي لپاره چې د انسانيت خدمت موکړي وي او د بني روغتيا څخه د
برخني ټولني په جوړولو کي موکړدار اداکړي وي نو لاندې ټکونه
پاملرنه ولری :

- خپلو ماشومانو ته مو دسگریټو دلوگي څخه په پاک
چاپیریال کي دساکنبلو زمينه برابره کړي. مه پریرېدي
چي ستاسو او یانوروکسانو دسگریټو لوگي خپلوسېرو
ته دننه کړي
- داوسیدلو او خوب کولو په کوټه کي هیڅکله هم
سگریټ مه څکوي.
- په موټر، هوټل، کارځای، دفتر، بسونځي او یا کوم
ځاي چي هتله نورکسان ناست وي سگریټ مه څکوي.
- که ستاسو ملگري او دوستان سگریټ څکوي نو له
هغوي سره دسگریټو په پرینودلو کي تر خپله وسه
مرسته وکړي
- خپل ملگري او نورخلگ له دي څخه منع کړي چي
دنورو خلگو په وړاندي سگریټ څکوي
- خپلو ماشومانو او زلمیو ته دسگریټ څکولو او
دسیکنډ هینډ اسموک دروغتیایي زیانونو په اړه پوره
معلومات ورکړي

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

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