

سگریٹ خڪول ستاسو روغتیا
په خطرہ کی اچولی نی

Ketabton.com

د کتاب خانگړنې

د کتاب نوم	سگریټ څکول ستاسو روغتیا په خطر 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 زرینو کړنښوته،
د افغانستان ټولو سرلورو او مړینو شهیدانو ته چي دیویشتمې پېړي
دډیموکراسي په تحفه کي د ناټو او امریکایي انسان مخو ځناورو له
لوري دهیواد په گوټ گوټ کي په شهادت رسیدلي دي

لړلیک:

۱. تمباکو او اړوند حقایق ۱
۲. تنباکو د تاریخ په اوږدو کې ۱۰
۳. خلگ ولي سگریټ څکولو ته مخه کوي؟ ۱۷
۴. ځیني خلگ ولي د سگریټ څکولو په زیانونو باور نه کوي؟ ۳۰
۵. سگریټ څکول ستاسو روغتیا په خطر کې اچولي شي ۳۲
۶. انفعالي څکول ۵۱
۷. ددرېم لاس څکول ۵۳
۸. نرم او سپک سگریټ ۵۵
۹. نېکوتین او د هغه روغتیايي اغيزي ۵۶
۱۰. کار بن مونواکساي اودهغه روغتیايي اغيزي ۶۰
۱۱. سگریټ څکول او میرمني ۶۳
۱۲. څرنګه کولي شو له سگریټو څخه مخه ونه وکړو؟ ۶۹

لومړۍ خبرې

په ننۍ نړۍ کې بشري روغتيا ته يو له ډيرو سترو او مهمو ننگونه نو څخه د تمباکو د مصنوعاتو په تيره د سگريټو استعمال دي - البته داسې يو ننگونه نه ده چې مخنيوي يې ناشوني هم ندي - هر کال مليونونه وگړي د تمباکو څخه د را پيدا کيدونکي ناروغيو له امله خپل ژوند له لاسه ورکوي چې په هغوي کې داسې کسان هم شامل دي چې پخپله سگريټ نه څکوي او دنوروسگريټ څکونکو کسانو د سگريټو لوگي تنفس کوي - بنځي او ماشومان هم ددې کسانو يوه لويه برخه جوړوي - د تمباکو دروغتيايي زيانونو په اړه دنړۍ کې شمير روغتيايي سازمانونه، حکومتونه او نوري ادارې ولسونو ته هر وخت د مطبوعاتو له لارې ډول ډول خبرتياوي او معلوماتونه خپروي ترڅو په خلگو کې د سگريټو د استعمال کچه راټيټه شي او له هغو ډيرو وژونکو ناروغيو څخه چې د تمباکو د استعمال څخه منع ته راتللي شي، مخنيوي وشي - په دې برسیره حکومتونه د تمباکو دنشي د مخنيوي په خاطر يوشمير نورې لارې چارې هم په کار اچوي، لکه په عامه ځايونو کې پرسگريټ څکولو باندې بنديز، پر واريديدونکو سگريټو د ټيکس زياتول، په دوکانونو کې د سگريټو پر خرڅولو باندي جریمه، پرانټرنیټ باندي د تمباکو دراکړي ورکړي بنديز، د سگريټو په اعلاناتو باندي بنديز او داسې نور - خو بيا هم د تمباکو نشه يوه نړيواله بشري ستونزه ده چې هر کال د مليونونو وگړو ژوند اخلي - د تمباکو استعمال دنړۍ په ټولو ولسونو او هره ټولنه کې په پراخه پيمانه شتون لري - ځکه سگريټ په نړۍ کې تر ټولو زيات خرڅيدونکي توکي دي - دنړۍ په

هرهيوادکي حکومت ، روغتيايي سازمانونه او ځيني نوري ټولني هڅه کوي چي د تمباکو د روغتيايي زيانونو په اړه خلکو ته معلومات ورکړي . په دې وروستيو کي هسپانيه دنړي هغه هيواد ياد شو چي خلکو ته په کي دتمباکو دروغتيايي زيانونو په اړه ترټولو زيات معلومات ورکول شوي وو .

لږ ورځي وړاندي په هيوادکي ددولت له خواخه پر واريديدونکو سگريټو دټکس زياتول يو ډير مهم او دستايني وړ گام دي چي هر ورو بايد دچارواکو له لوري په ډيره ايمانداري سره پلۍ شي ترڅو په دې ډول وتوانېږو چي دسگريټو دنشې په وړاندي دمبارزي په لږکي برياوې ترلاسه کړو اوخپل ځوانان اوهم راتلونکي نسل ددې وژونکي نشې څخه وساتو .

په درنښت

ستاسو ورور

جلات خان کاکړ

Email: Jalat.k.kaker@gmail.com

Mobile: 0093-704893497

0093-793815852

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 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 چې ته اړ ټیاده.

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 نژدې ۶.۷ مليونه ټنه تمباکو په درسته نړي کي کرل کيږي. په دې 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 هرکال د تمباکو دوه مليونه ټنه پاني د نژدې 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 ځکول کيږي. همدارنگه دخولي له لاري ژوول کيږي. او د نسوارو په شکل کاريږي. په دې 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 کې کاريدل - کله چې تمباکو په لومړي ځل عثماني سلطنت ته راوړسيدل نو دهغه ځای ډاکټرانو به تمباکو ډيرو ناروغيو لپاره استعمالول - په ۱۵۷۱ ميلادي کال کې يوه هسپانوي ډاکټر نيکولاس موناردیس د طبي بوټو په اړه يو کتاب وليکي چې په هغه کې يې ليکلي وه چې تمباکو د ۳۲ ناروغيو لپاره علاج کيدای شي - اروپايانو خو داسې باور درلود چې هغه نژدې د هري ناروغي لپاره علاج دي - د خولي دبدبويي څخه واخله بيا تر سرطانه پورې - په اروپا کې د تمباکو د بې ساري شهرت او خوښولو يو ستر علت هم دا خبرې وې - په ۱۶ پېړۍ کې خو تمباکو دا ډول شهرت لاس ته راوړي چې هغوي به ورته دسروزرو غونډي اړښت 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 خلکو کې هم دا ډول انگيرنې ډيرې رامنځ ته شوې - ان چې تمباکو د خپل شهرت په لومړيو پوړيو کې وو چې يو شمير کسان د هغه په روغتيايي زيانونو تر يو حده پوهيدل - په ۱۶۱۰ ميلادي کال کې سرفرانسيز باکن دا معلومه کړه چې د تمباکو د استعمال درول يوگران کار دي - چې دا په هغه کې د شته بې شميره کيمياوي موادو څخه د يوه (نيکوټين) اثر دي - البته د تمباکو په ډيرو روغتيايي زيانونو پوهيدل او په هغه باندې باورساتل تر ډيره وخته پورې يوه پيچلې خبره پاتې شوه - په دې برخه کې د پام وړ

پرمختياوي په ۱۹ پيړۍ کې ترلاسه شوي - او د تمباکو ډيرزيات روغتيايي زيانونه کشف او خلکو 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 خپره نه وکړي - د نوموړي ډلگۍ د خپرونو نتايج بيا وروسته د Surgeon General's Report کې د (سگريټ ځکول او روغتيا) په نوم خپاره شول - چي په هغه کې د سگريټو د روغتيايي زيانونو په اړه خلکو ته خبرداري ورکړل شو، او هم په هغه کې د امريکا د حکومت نه غوښتل شوي وو چي د سگريټو په اعلاناتو او هم خرڅلاو باندي غور وکړي - د نوموړي ډلگۍ خپرونو دا وښودل چي د سگريټو ځکونه په امريکا کې د کافي اهميت وړ روغتيايي زيان دي ترڅو بايد مخه يي ونيول شي - د نوموړي راپور په خپريدلو سره د ځوانانو له خوا د سگريټو په ځکولو کې يو پراخ کمۍ منع ته راغلي، او د ۱۹۶۵ نه را وروسته څلوېښت سلنه په سگريټ ځکولو کې کمي ليدل شوي. په ۱۹۶۵ کې په برطانيه کې په تلويزونونو 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 چي د تمباکو څخه خلاص سگريټ يي وړاندي کول منع ته راغلل -

په دي سگريټ کي د تمباکو پر ځاي د يو بل بوټي (Lettuce) پاني 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 وپیژندل شول -

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

په ۱۹۸۵ کي د سږو سرطان د میرمنو لومړۍ نمبر وژونکي وپیژندل شو -

په ۱۹۸۷ کي په امريکا کي په کورني هوايي سفرونو کي چي موده یې له دوو ساعتو نه کمه وه د سگريټ څکول بند شول - خو په ۱۹۹۰ کي بیا سگريټ څکول په ټولو کورني هوايي سفرونو کي

بند شول - بغير له هغو الوتونو چي الاسکا او اوهایو ته ترسره کیده لي -

په ۱۹۹۸ کي تر ۹۰ سلنې زیات په ټولو هغو هوايي سفرونو کي چي د امريکا او نورو بهرنیو هیوادونو ترمنځ ترسره کیدل د سگريټ څکول بند شول -

په کال ۲۰۰۲ کې د امریکا ولس مشر جورج ډبلیو بوش دهغه قانون په وړاندې موافقت ونبودې د کومې له مخې چې په ټولوهغو 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 بوستن 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 د تطبیق شول.

په کال ۲۰۰۹ کې د سعودي عربستان په پلازمینه ریاض کې میشتي یوې خیریه ټولنې په هغه هیواد کې د سگریټ څکولو څخه د ځوانانو د گروځولو لپاره هلې ځلې شروع کړې. د نوموړې ټولنې 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 نوموړې ټولنې په وینا د دوي هدف د سگریټو څخه د خلکو خلاصول او د سگریټو څخه د پاکو کورنیو منع ته راوړل وو.

په ۲۰۱۰ کي د فنلینډ حکومت په خپل هیواد کي په سگریټو ځکولو د مکمل بندیز قانون نافذ کړي - په دې ډول فنلینډ د نړۍ لومړي هیواد شو چې په قانون کي یې دا خبره یاده شوه چې د هغه قانون سازي هدف د سگریټو کمی نه بلکه د قانون له مخي په پوره توګه د هغه له منځه وړل دي - د نوموړي قانون سره سم د کم عمر ماشومانو ته د سگریټ پر خرڅولو 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 رانیولو او خرڅولو 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 کي او د لوبو په میدانونو کي هم سگریټ ځکول بند شول - د دې قانون له مخي په کال ۲۰۱۲ کي په ټولو دکانونو کي سگریټ ایښودل منع شول - او په کال ۲۰۱۵ کي به د سگریټ جوړولو پر ټولو ماشینونو بندیز ولګول شي -

په کال ۲۰۱۰ کي د مۍ د میاشتي ۳۱ نیټه د سگریټو خلاف نړیواله ورځ وټاکل شول -

په وروستیو دوو لسیزو کي د سگریټ ځکولو ډیر صحي زیانونه کشف او خلګو ته راڅرګند شول - په دې برخه کي ډیري څیړني 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 کي د تمباکو د روغتیايي زیانونو په اړه خلګو

ته خورا هينسوونکي او اغيزمن معلومات ورکول شوي - ډير خلگ د تمباکو د نشي پريبنودلو ته چمتو شوي - څيړني نښي چي څلويښت فيصده سگريټ څکوونکي يو وخت نه يو وخت د سگريټ پريبنودلو په لټه کي وي - ډير خلگ داسي استدلال کوي چي که چيري په اوسني وخت کي تمباکو راڅرگند شوي وي، 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 تربلي ورځي دهغه استعمال زياتيږي - د تمباکو نشه په نړيواله سطحه د انساني امواتو دوهم لوي سبب دي - د يوې څيړني مطابق هر کال



د سگريټو له وجهي ۵۰۰۰۰۰۰ خلگ مري - د اشميره د روغتيا نړيوال سازمان (WHO) په کال ۲۰۰۴ کي ۵.۴ مليونه تنه ونبودل - او داسي اټکل هم کيږي چي د يويشتمې پيړي 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 بنسټي 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 خلکو ته اوس مهال کافي معلومات ورکول کيږي. خو زموږ وروسته پاتي هيوادونو کي دا سطحه بيخي ټيټه ده. په افغانستان کي خو خلکو ته په دي اړه هيڅ 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 څلوينست کره سگريټ په خرڅ رسيږي. ددې 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 اوږدو کښې

له څو پېړيو نه بلکه له ډيرو راهيسي په بشري ټولنه کې د تمباکو کرهڼې او استعمال ځاي نيولي - له ميلاد څخه ډيرې پېړي وړاندې د امريکا په لويه وچه کې تمباکو کرل کيدل او استعماليدل - هغوي به تمباکو د دوا په ډول استعمالول او همدارنگه په مذهبي مراسمو کې هم استعماليدل - کله چې اروپايان په پنځلسمه پېړي کې د امريکا لويې وچې ته ورسيدل هغوي وليدل چې د هغې سيمي خلک د تمباکو د بوټي پانې د پايب پواسطه ځکوي - يو هسپانوي سړي کريستوپر کولمبس په کال ۱۴۹۲ کې د لومړي ځل د پاره امريکا ته ورسيدې نو هغه وليدل چې ځينو خلکو د يو خاص پايب له لارې چې tobago نوميدې تمباکو ځکول - په اصل کې د tobacco کلمه له همدغه نوم tobago څخه اخيستل شويده - له دې راوروسته د پنځوسو کلونو په اوږدو کې اروپا هم د تمباکو د توپان لاندي راغلل - کښتۍ چلونونکو، سياحينو اونورو خلکو په اروپا کې د تمباکو استعمال رواج کړي - يو فرانسوي سړي چې Jean Nicot نوميدې (په حقيقت کې د nicotine کلمه د همدغه کس د نامه څخه اخيستل شويده) په ۱۵۶۰ کې په فرانسه کې خلکو ته تمباکو د لومړي ځل لپاره وروپيژندل - د فرانسې څخه وروسته تمباکو وه انگلستان ته ورسيدل - په ۱۵۵۶ کې د لومړي ځل لپاره په بريستل کې يو انگريزي کښتۍ چلونکي وليدل شو چې تمباکو يې ځکول - په دې وخت کې اروپايانو د پايب پواسطه او هم د cigar پواسطه تمباکو ځکول - په اروپا کې په لومړي سر کې تمباکو

دځينو ناروغيو د درملنې لپاره استعماليدل - هغوي به د بدن د درد، د سردرد، نفستنگي، وبايي امراض او سرطان د علاج لپاره کارول - خو په يوه پيړي کې دننه د تمباکو څکول عام شول - او د ارام او خوښۍ تر لاسه کولو لپاره به اروپايانو څکول - د ۱۶ پيړۍ نه وروسته د تمباکو څکول، کرهڼه او راکړه ورکړه د نړۍ نژدې ټولو برخو ته انتقال شول - او د ۱۷ پيړۍ په اوږدو کې تمباکو د نړۍ هر يوه ستر تمدن ته ورسيدل - اسيا ته لومړۍ هسپانوي او پرتگالي کښتۍ چلوونکو تمباکو راوړل - او ورپسې د انگلستان او نيدرلينډ خلکو هم په دې کې برخه درلودل - په زياترو هيوادونو کې د تمباکو استعمال او کرکيلي په وړاندي د دولتي او مذهبي مشرانو مخالفت راڅرگند شو، خو بيا هم د تمباکو څکونې، کرهڼې او تجارت مخه ونه نيول شول - تر ۱۹ پيړي پورې تمباکو ډير د پايپ او cigar پواسطه څکول کيدل او ياهم دنسوارو په شکل د پزي او خولي له لاري استعماليدل - خو تر ۱۹ پيړي وروسته بيا ډيرو خلکو سگريټ څکولو ته مخه کړل او تمباکو په زياته اندازه د سگريټو له لاري څکول کيدل - سگريټ د لومړي ځل لپاره په کال ۱۶۱۴ کې د هسپانيې په سيول ښار کې د cigar جوړولو د يوې ستري کمپنۍ beggars له خوا څخه جوړ شو - په اروپا کې د سگريټو شهرت د ۱۸۵۳ څخه تر ۱۸۵۶ پورې لوړو پوړيو ته ورسيدې - او په امريکا کې تر کورني جگړې وروسته (۱۹۶۱ څخه تر ۱۹۶۵) سگريټو شهرت لاس ته راوړي - ددې علت د چلم او cigar په نسبت د سگريټو اسان استعمال وو - البته سگريټ په دې وخت کې ډير قيمتي تماميدل - ځکه چې

سگریټ د ماشین پواسطه نه بلکه په لاس باندې جوړیدل، خلکو به جوړول او بیا به یې دگټي لپاره خرڅول. خو په ۱۸۸۳ کي یوه امریکایي کس James A. Bonsack د لومړي ځل لپاره د سگریټ جوړولو یو ماشین اختراع کړي، چي په ورځ کي 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 چي په ډیره لویه پیمانه یې سگریټ تولیدول. په دې ډول نه یوازې دا چي دسگریټو نرخ ډیر ټیټ شو، بلکه ډیرهغه کسان چي سگریټ یې څکول وتوانیدل چي په ډیرې اسانۍ سره سگریټو ته لاس رسۍ پیدا کړي. وروسته سگریټ په پاکټونو (کوټیو) کي خرڅیدل. د نولسمي پېړي په وروستیو کلونو کي په امریکا کي هرځای سگریټ په کوټیو کي خرڅیدل. د هرولسو سگریټو لپاره یوه کوټي وه چي برسیره به پري د کمپني نوم ووچي سگریټ یې جوړول. سگریټ نور هم هغه وخت شهرت ترلاسه کړي چي کله په کوټیو باندې رنگه لیتوگرافي راڅرگنده شول کوم چي د کمپنیو مختلف ډولونه نښي، اعلانات او نور ورته څیزونه پري جوړیدل. دې کار هم تر ډیره بریده په خلگو کي دسگریټ څکولو لیاوالتیا زیاته کړه. دمخه ترهغه چي د تمباکو دروغتیایي زیانونو په اړه د خلگو په منځ کي گنگوسي خپري شوي، د تمباکو کمپنیو خپل اعلانات په اذانه ډول خپرول. خو کله چي ساینسدانانو د تمباکو دروغتیایي زیانونو په اړه خبرداري ورکړي له هغه راوروسته د تمباکو د کمپنیو اعلانات هم محدود شوي او ورځ تربلي ورځي نور هم دهغوي اعلاناتو لمن

راٽولريزي- دنولسمي پيري دورو ستيو ڪلنو ڇيني مشهور
 سگريٽ عبارت ووله : Fragrant Rose cigarettes, Lone Jack,
 Three kings, Creole cigarettes او دشلمي پيري دوي سٽري
 ڪمپنياني جي نري ڪي ڊيري ڄانگي هم لري عبارت دي له :
 R.J. Reynolds Tobacco company ڪوم جي Winston ،
 Camel ، Vantage .



Philip Morris، Doral او Salem سگريٽ يي توليدول- او ده کوم چي په نړي کي د تمباکو ترټولو ستره کمپني هم ده
Chesterfield Virginia Slims، Marlboro او Basic سگريٽ

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



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

Schnapps ډير زيات خوښيدل او خرڅيدل. په کال ۱۹۱۳ کې Reynolds د سگريټو توليد شروع کړي. لومړني سگريټ چې هغوي توليد کړل camel cigarettes وه چې په ارزان نرخ خرڅيدل

اوهم يې ډير شهرت لاس ته راوړي. د دوهم نړيوال جنگ په پيل کي R.J. Reynolds د سگريټو په بازار حاکميت درلودي. د جنگ په موده کي د سگريټ جوړولو ټولو امريکايي کمپنيو په مليونونو سگريټ جوړکړل ترڅو د وسلو الوقاوو غړو ته يې ورسوي. په کال ۱۹۵۲-۱۹۵۳ کي څه وخت چي د سگريټو د صحي زيانونو په اړه ځنگوسي 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 کي د Winston او Salem په نومونو نوي سگريټ کوم چي په پاي کي فلتر درلودونکي وو جوړکړل، هغوي دا ادعا کول چي فلتر درلودونکي سگريټ د سگريټو روغتيايي زيانونه کمولي شي. په نولسوو شپيتمو کلونو کي د سگريټو دروغتيايي زيانونو په اړه په امريکا کي انديښني مخ په زياتيدو شوي. R.J. Reynolds ددې لپاره چي د سگريټو مارکيت يې له پښو ونه لويږي، د صنعت په نوروبرخو کي کمپني رانيولي او هم يې په نورو هيوادونو کي د تمباکو کمپني رانيولي. په کال ۱۹۶۸ کي هغوي يوه بله کمپني د R. J. Reynolds international, په نوم جوړه کړه ترڅو د امريکا څخه پرته په نورو هيوادونو کي دخپلو مصنوعاتو لپاره مارکيت پيدا کړي. په ۱۹۷۴ کي Reynolds د کانادا د سگريټو يوه ستره کمپني Mcdonald Tobacco رانيول. په دې وخت کي کمپني د امريکا د يوې بلي سگريټ جوړولو ستري کمپني Philip Morris سره په سيالي کي وو. د Philip Morris له لوري جوړيدونکي سگريټ Marlboro په ۱۹۷۶ کي له Winston سگريټو څخه

زيات بازار پيدا ڪري. په نولسوونوي ځمکو ټولنو کي کمپني
د سگريټو په خرڅولو کي له ډيرو سياسي، قانوني او د عامو خلکو
له فشارونو سره مخامخ شوه. په ۱۹۹۹ کي عمومي کمپني RJR
Nabisco خپل ځان يوه خپلواکه کمپني اعلان کړل R.J
Reynolds Tobacco Holdings Inc., او خپل ټول نړيوال
فعاليتونه چي د تمباکو په برخه کي يې ترسره کول په اته بليونو
ډالر باندې په Japan Tobacco باندې وپلورل.

خلگ ولي سگريٽ خکولو ته مخه کوي ؟

تاسو د خپلو ملگرو په گروپ کي داسي کسان لري چي سگريټ خکوي؟ که چيري وي نو کله مو هم له هغوي نه پوښتلي چي ولي سگريټ خکوي؟ څرنگه يي سگريټ خکول شروع کړل؟ ايا تراوسه پوري هغوي تاسو سگريټ خکولو ته تشويق کړي يا ستاسو په خپل کورني کي هم سگريټ خکوونکي لري؟ ستاسو په کارځاي يا دفتر کي درسره سگريټ خکوونکي شته او که نه؟ که چيري وي نو تاسو ممکنه ده په دې اړه چي هغوي ولي سگريټ خکوي، هيڅ يو سوال له هغوي څخه نوي کړي؟ په تلويزيون او يا راډيو کي به مو د ترک منشيانو له کوم ډاکټر نه اوريدلي وي چي ځوانان د خپلو ټولنيزو ستونزو څخه د ارام لپاره نشي ته زړه ښه کوي، او يا بل کوم دا ډول دليل - په هر صورت دا چي خلگ ولي سگريټ خکولو ته مخه کوي، زموږ لپاره ډيره يوه په زړه پوري پوښتنه ده چي بايد پري پوه شو - څيړني ښيي چي زياتره ځوانان سگريټ خکول د ځواني 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 چي سگريټ خکول يې قوت او استعداد زياتولي شي او ځواني ته يي نور ښايست وړ ښکلي شي - دوي سگريټ خکول د نارينتوب يوه ښه گڼي - ځکه خو دوي هغه کسان چي سگريټ نه څکوي له خپلو ځانو څخه کم او کمزوري بولي - د سگريټو نه څکول هغوي ته د يو کمي په توگه ور په گوته کوي - د سگريټ جوړولو کمپنيز په رابښکونکي اعلانات دوي نور هم په دې خبره ټينگوي - څيړني

نښي چې ډير سگريټ څکوونکي 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 وړ ده چې سگريټ څکوونکو ته بايد د تمباکو دروغتيايي
 زيانونو په هکله پوره قناعت ورکړل شي. ډير نور ځوانان د خپل
 خواشينۍ او ذهني دباو ليري کولو لپاره سگريټ څکوي. او فکر
 کوي چې سگريټ څکول د ذهني آرام يوه لار 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 تر لاسه 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
 بنسټونځۍ په درسونو کې او يا په سپورتي او ورزشي لوبو کې
 او يا داسي نورو فعاليتونو کې. ډيرۍ ځوانان سگريټ ددې لپاره
 هم څکوي ترڅو خپلي نيمگړتياوي او کمزورتياوي پټي کړي. په
 دې برسېره بيا زيات شمير ځوانان د peer group pressure له امله
 سگريټ څکوي. دا ډول کسان د خپلو سگريټ څکوونکو ملگرو
 له خوا څخه مجبوره کيږي چې سگريټ ورسره وڅکوي چې دې ته
 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 یو ګڼ شمیر کسان بیا دیو ځانګړي رواني تکلیف
 دلیري کولو لپاره سګریت ځکوي، لیدل شوي چې
 schizophrenia ډیر ناروغان ددې لپاره سګریت ځکوي
 ترڅو د هغوي مختلف کړه وړه نور مال شي. که څه هم چې د
 schizophrenia ځیني ناروغانو ته Nicotine patches (بدن ته
 د نیکوټین رسولو یوه خاصه طریقه) کله کله تطبیقېږي، خو ددې
 مطلب دا هیڅکله هم ندی چې سګریت دا ډول ناروغانو ته ګټه
 رسولی شي بلکه په سګریتو کې بي شمیره زهریات
 دروغتیا د تباهي سبب کېږي. له فلمي نړۍ سره اړیکي هم
 یو شمیر ځوانان او تنکي ماشومان سګریت ځکلو ته ترغیبوي.
 هغوي کیدای شي د فلمونو کتلو وروسته داسې تصور وکړي چې
 سګریت ځکول د نارینتوب او قوت یوه ذریعه ده. دا خبره هم
 دیادونې وړه ده چې د سګریت جوړولو کمپنیو جلبوونکي اعلانات
 هم ډیر ځوانان د سګریت ځکولو لوري ته ګرځوي. همدا علت دی
 چې په یو شمیر هیوادونو کې د سګریتو د کمپنیو څخه د هر ډول
 اعلاناتو حق اخیستل شوی دی. د تمباکو د کمپنیو داغه اعلانات
 ځوانانو ته د انظروړ خپلوي چې هغوي په ژوند کې کامیابي، مینه
 سرته رسول، شهرت، موډرن کیدنه او داسې نور چې ځوانان یې
 ارزولري، د سګریتو په ځکولو کې تر لاسه کولی شي. له بده مرغه
 ډیر ځوانان له دې څخه متاثره کېږي هم، او په دې نه پوهیږي چې
 سګریت یې د ژوند غلیم دی. د تمباکو کمپنیاېي هر کال ۱،۲۰
 بلیونه ډالر په داغه اعلاناتو مصرفوي چې د هغوي د جلب اصلي

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

CAMEL
THE CIGARETTE OF COSTLIER TOBACCOS

28% LESS NICOTINE

PALL MALL

Mildness is a Pleasure with Pall Mall

Outstanding - Mild!

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

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

هغوي په ځينو هيوادونو کي لکه چين، ټايوان، 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. خو بيا هم د سگريټو ډيرۍ 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 څکوي (۸۶ سلنه، heavy smokers دهغه کسان چي دورځي له شلونه زيات سگريٽ څکوي) ۹۵ سلنه باروکوي چي سگريٽ څکول اعتيادي دي او ځکه دهغه پرينسودل گران دي . په دي ډول دري سره طبقي دسگريٽ څکونکو مختلف نور علتونه بښي . دامريکا د Wisconsin دايالت د ځايي اوسيدونکو سره دويسکنسن دپوهنتون له لوري په دي اړه تر ۶۰۰۰ زياتي مرکي وشوي . په دي راپور کي بنسودل شويدي چي څرنکه څوک سگريٽ څکولوته زړه ښه کوي ؟ يوشمير سگريٽ څکونکي سگريٽ څکول ولي نه پريږدي ؟ ترسگريٽ پرينسودلو وروسته ولي بيرته يوکس سگريٽ شروع کوي ؟ نوموړي راپور بښي چي سگريٽ څکونکي په داسي چاپيريال کي اوسيدل او کارکول خونبوي چي کوم ځاي کي سگريٽ څکول کيږي او هلته



په سگريټ څکولوباندي بنديز نه وي . سگريټ څکونکي

دویسکسنس دایالت دعادي وگړو په خلاف داخوښول چي په کارځاي کي سگریټ څکونکي ملگري او په کورني کي سگریټ څکونکي کسان ولري -

په لاندي جدول کي ښودل شويده چي دویسکسنس دایالت خلکو د کومو علتونوله مخي سگریټ څکول -

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

۳۴	۴۱	۳۸	د تفریح لپاره يي ځکوم
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 روغتیازیانمنه ولي شي؟ د دې پوښتنې په ځواب کې لایت سموکرز ۵۶ سلنه، موډریت سموکرز ۶۸ سلنه، حیوي سموکرز ۷۰ سلنه مثبت ځواب ویلي دي.

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

لیدل شوي چې کوم سگریټ ځکونکي چې سگریټ څکول پریري په هغوي کې سم نیمې بیرته تریوي مودي وروسته سگریټ څکول

شروع کوي - په لاندني جدول کي ښودل شويده چي ترسگريټ پريښودلو وروسته ولي بيرته يوکس سگريټ شروع کوي -

Heavy Smokers (%)	Moderate Smokers (%)	Light Smokers (%)	ولي بيرته سگريټ شروع کوي؟
۸۳	۶۹	۵۵	د اعتياد له وجهي
۷۴	۷۵	۶۷	ډيره اشتها مي کيږي
۶۱	۵۶	۶۲	کافي کونښن مي ندي کړي
۶۰	۵۷	۵۰	پريښودلو ته نه چمتوالي
۵۸	۵۷	۵۶	د روحي فشار له امله
۵۶	۶۰	۷۱	د نورو سگريټ څکونکي سره ناسته

۴۹	۵۴	۴۴	دخوند له امله
۴۶	۴۰	۲۹	د سگریټ پریښودلو له امله یوشمیر عوارض
۳۹	۳۳	۴۰	ددیغت له وجهي
۳۱	۳۴	۴۴	دالکولو د استعمال له امله
۲۹	۳۰	۳۲	کوم خاص علت يي نشته
۲۱	۲۳	۲۷	د خواشیني له امله
۱۹	۲۲	۲۲	ازدواجي اړیکي اوستونزي
۱۲	۱۵	۲۴	د کورني دیوکس مړینه یا یوبل غم

۱۰	۱۰	۹	دملگرو د فشار 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 تر پریښودلو وروسته سگریټ بیرته شروع کوي مشتمل دي -

ولي سگریټ څکونکي دي ته نډې چمتو چې سگریټ څکول پریږدي؟

زیات سگریټ څکونکي د مختلفو عواملو په وجه دي ته نډې چمتو چې سگریټ څکول پریږدي - او د هغوي لپاره د سگریټ پریښودل 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 نیکوټینو دروږدیدو له امله سگریټ نشي پریښودلای او همدارنګه د هغو عوارضو له کبله چې تر سگریټ پریښودلو وروسته هغوي ته پیښیږي چې هغوي ته withdrawal symptoms وایي هم سگریټ نشي پریښودلای - د څلویښت سلنه نه زیات داډول سگریټ څکونکي سگریټ څکول د رواني فشار کمولو او دخپل موډ د سمولو لپاره یوه اله ګڼي او ځکه سگریټ څکول نه پریږدي - او Light smokers (هغه سگریټ څکونکي چې دورځي پنځه یا کم سگریټ څکوي د ټولنیزو دلایلو پر بنسټ سگریټ پریښودلو ته نه چمتو کیږي -

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

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

۱۵	۱۳	۱۰	د ټولگي، نورو پروگرامونو د ناراحتۍ له امله
۱۱	۹	۱۷	د کار او ټولنيزو اړيکو د پريکړې د 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 ښايي 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 دې 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 خلکو



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

سگریټو څکولو باندې ټینګوي - خودوي بیا په ډیر څه باندې نه پوهیږي، د مثال په توګه په دې باندې نډې خبر چې په نړۍ کې هر څومره انسانان د سږو د سرطان ناروغان دې په هغوي ۹۰ سلنه یوازې سگریټ څکونکي دي، او پاتې ۱۰ سلنه سگریټ نه څکونکي دي - او یا هم دا خبره چې په کومو هیوادونو کې په عامه ځایونو کې د سگریټ څکول بند شوي هلته د زړه د حملي یا heart attack د ناروغانو په شمیر کې یو حیرانوونکي کمي رامنځ ته شوي - ددوي یوه بله تیروتنه دا هم ده چې وایي سگریټ څکوي خو لوګي یا دود یې نه تیروي، چې په دې ډول نو سگریټ یې صحت ته کوم تاوان نشي رسولای - دا هم هیڅکله دمنولو وړ خبره نده، ولې چې هغه کسان چې د سگریټ څکونکوسره نژدې اوسېږي، څېړنې ښيي چې په هغوي کې هم د هغو ناروغيو امکانات ډیر لوړېږي کومې ناروغي چې د سگریټ څکولو څخه انسانانو ته پېښېدای شي - په دې برسیره د سگریټ تولیدوونکو کمپنیو له خو دا ادعاوي چې سگریټ څکول انساني روغتیا ته زیان نه اړوي هم یو شمیر خلګ د سگریټو په زیانونو بې باوره کړي دي - د سگریټ جوړولو کمپنیاې زیات وخت دا خبرې چې سگریټ وه روغتیا ته زیان اړوي رد کړي، تر څو هغه بلیونونه ډالر چې هر کال یې نوموړي کمپنۍ لاس ته راوړي له لاسه ورنکړي - که څه هم په وروستیو کلونو کې د سگریټ جوړولو کمپنۍ د مختلفو فشارونو له امله دا خبره منلې ده چې سگریټ روغتیا زیانمنه ولې شي -

سگریټ څکول ستاسو روغتیا په خطر په اچولي شي

ترنولسوو څلویښتمو کلونو پوري سگریټ څکول د روغتیا لپاره خطر نه بلل کیدل - خو تر هغه راوروسته مختلفو کلینیکي او طبي څیړنو وښودل چې سگریټ څکول روغتیاته دروند زیان اړولي شي - په ۱۹۶۲ کال کې لومړنۍ ډیر مهم راپور د امریکایي ساینس پوهانو له لوري د امریکا د حکومت په امر خپور شو چې په هغه کې د سگریټ څکولو د روغتیايي زیانونو په اړه څلگوته جدي خبرداري ورکړل شوي وو - په دې ډول وخت په وخت د سگریټو د صحتي زیانونو په اړه د طب د ماهرینو او ساینسپوهانو له خوا دا ډول راپورونه راغلي دي - د سگریټو په لوګي کې له ۴۰۰۰ نه زیات مختلف کیمیاوي مواد موجود دي، چې په هغه کې یې ډیر په لوړه کچه صحت ته زیان اړوونکي دي - نژدې ۴۳ ډوله په کې carcinogenic (سرطان پیدا کوونکي) مواد شته چې په هغه کې ډیر مهم ټارز (Tars)، بن ذویاین، پولینیم ۲۱۰، نایتروسامین او نور دي - ټارز یوه نسواري رنگه ماده ده چې تر سگریټ څکولو وروسته د سگریټ څکونکي په سږو کې راجمع کیږي او ډیر شمیر carcinogenic مواد په کې شته - ددې ترڅنګ د سگریټو په لوګي کې Nicotine چې شاید تاسو یې ډیر له نامه سره بلد یاست، یو ډول مواد دي چې روغتیاته په لویه اندازه زیان اړوونکي دي - په یوه اوسط سگریټ کې له یوه څخه تر درو ملي ګرامو پوري نیکوټین شته چې له ۱۰ څخه تر ۹۰ سلنې پوري په سږو کې جذبیږي - کاربن مونو اکساید carbon monoxide بل ډول زهري مواده دي چې

د سگریټو په لوځي کي وجود لري اوزموږ روغتیاته ډیر زیان 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 سایکولوجیکي 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 دنیکوتین 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 نیکوتین 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 نوډیر ژر دهغه روږدي کیږي . سگریټ څکوونکي که چیري دنیکوتینونشه

ونکړي، نو کيداي شي ځيني علامات لکه د ژبي وچوالي، د زړه غورځيدل، ژرغصه کيدل، فکر خرابيدل او يا نور ورته پيداشي. د اعلاعات ډير ژر ورته راپيداکيداي شي او هغه کسان چي ډير لږ سگريټ هم څکوي او يا هم بيخي محدود سگريټ څکوي هغوي کي هم د نيکوټينود نشي دنه کولو په صورت کي نوموړي علايم څرگنديداي شي. سگريټ څکونکي شايد په يوه ټاکلي وخت کي د مثال په توگه تر ډوډۍ خوړولو وروسته سگريټ څکولوته ميل وکړي. پلټونو بنودلي چي سگريټ څکونکي د سگريټوپه نشي باندي ځکه روډ ډيري چي کيداي شي په سگريټوکي يو ځانگړي کيمیکل وي چي هغه دمغزو يو مهم انزايم monoamine oxidase B (Mao B) خرابولي شي، نوموړي انزايم د Dopamine د اضافې مقدار په له منځه وړلوکي رول لري. dopamine يو نيوروټرانسميټر دي چي دخوښۍ د فعاليت پلټولو لپاره انسان پاره وي. په دي ډول سگريټ څکونکي (Mao B) په کم مقدار لري او د dopamine لوړه اندازه چي کيداي شي سگريټ څکونکي دخوښۍ پلټولو لپاره د زياتو سگريټو څکولو ته راوپاروي. ټول کيمياوي مواد چي د سگريټوپه لوگي کي موجود دي، زموږ روغتيا ته ضرر رسوي. څيړنو بنودلي ده چي سگريټ څکول د ډيرو ناروغيو سبب کيداي شي. کومي ناروغي چي د سگريټ څکولو له امله منځ ته راځي، په لاندي ډول دي: heart attack (د زړه حمله)، high blood pressure (دويني لوړ فشار)، atherosclerosis (د شريانونو يو ډول ناروغي) contraction of blood vessels (دويني درگونو تنگيدل) paralysis of cilia in

bronchus «دقصبته الریې یوډول ناروغي» coronary heart disease «دزړه عامه ناروغي چې د atherosclerosis نه پیداکېږي» Emphysema «امپایزیم دسږو یوډول ناروغي» increase in adrenaline secretion «یوډول ناروغي چې دادرینال غدې په لویه پیمانه دادرینالین هارمون ترشح کوي چې د زړه د ضربان دزیاتوالي سبب کېږي» ، lung cancer «دسږوسرطان» ، cancer of esophagus «دمرۍ سرطان» ، cancer of larynx «دستوني سرطان» ، cancer of oral cavity «دخولي سرطان» ، cancer of tongue «دژبي سرطان» ، blood cancer «دویني سرطان» ، cancer of pancreas «دپانکراس سرطان» ، cancer of kidney «دپنستورگو reduced brain activity ، stroke «دماغی سخته» ، coughing «توخ» ، peptic ulcers «ددماغی فعالیت کمزورتیا او کموالي» ، chronic bronchitis «دقصبته الریې یو ډول ناروغي چې دتنفسي ستونزو او سخت ټوخي سبب کېږي» ، increased pulse rate «دنبض زیات غورځیدل» - depression «یو ډول دماغی ناجوړي» - داعوارض وروسته ترڅوکلونو سگریټ څکوونکي ته پېښیدای شي، البته هرڅومره چې یوکس زیات سگریټ څکوي، هغومره زیات اوژړیې په نوموړو ناروغيو باندي داخه کیدو امکان زیاتېږي. خو ځیني نور عوارض بیا د سگریټ څکولو وروسته سمدستي راڅرگندیږي، دمثال په توگه زړه او دویني رگونه ترسگریټ څکولو وروسته یوازې په یوه دقیقه کې دسگریټ په وړاندي عکس العمل ښیي، ترسگریټ څکولو وروسته سمدستي دزړه ضربان زیاتېږي - کاربن

مونواکسایډ هم ډیر ژر خپل منفي تاثیرات ښکاره کوي اودویني وړتیاچي اکسیجن رسول کوي، کموي - څیړني ښيي چي دزړه دناروغیو یو لوي لامل سگریټ څکول دي - coronary heart disease یا chronic airway obstruction چي دزړه یوه عامه ناجوړي ده او په پایله کي دمرگ سبب کیږي، د نورو لاملونو لکه دکولستیرولو ډیروالي، دویني لوړ فشار او نورو ترڅنګ دسگریټ څکولو نه هم منځ ته راتلاي شي - هرکال په امریکا کي ۵۱۵۰۰۰ خلګ له همدې ناروغي څخه مري - کیداي شي نیکو ټین له کاربن مونواکسایډ سره یوځای شي او ترکلونو سگریټ څکولو وروسته دهغو شریانونو چي هغه وه زړه ته وینه وړي دداخلي برخو دخرابوالي سبب شي چي په پایله کي یې نوموړې ناروغي منځ ته راتللي شي - له کومي ورځي نه چي یوکس سگریټ څکول شروع کوي له هماغه ورځي نه خپل دویني رګونو ته لویه خطره پیدا کوي او په پایله کي دزړه دناروغیو لپاره لارهواروي - په ډیرش کلني کي دهغه کس په نسبت چي سگریټ نه څکوي دسگریټ څکونکي دویني په رګونو کي درې ځله زیات کولیسټرول او fat (شحم) جذبیږي چي دادریانو دتنگوالي سبب کیږي او په اخر کي دزړه دحملي سبب کیږي - heart attack (دزړه حمله) په نني نړي کي په بي ساري ډول دانساني مرګونو سبب کیږي - 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 څلوینست زره انسانان خپل ژوند له لاسه ورکوي - دیوه نړیوال ټیم دڅیړونکو دمطالعاتو مطابق هغه کسان چي عمر یې له څلوینستو 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 تربندیز وروسته په کال کي ۳۶ سلنه د heart attack په واقعاتو کي کمی راغلي - د کالیفورنیا پوهنتون یو ټیم دډاکټر جیمز لایټ 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 داکمي نور هم معلوم شوي دي ان چي له دریوکلونو وروسته ۳۶ فیصده د heart attack په پیښو کي کمی راغلي - ډاکټر جیمز لایټ 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 که چيري موږ ټول عامه ځايونه او هم دکارځايونه دسگريټو له لوگي نه پاک کړو نو شک نشته چي دابه دانسانيت ډير ستر خدمت وي - پلټونو بنودلي ده چي دزړه دناروغيو ۳۳٪ پيښو علت سگريټ څکول دي - دسگريټ څکونکي دزړه دناروغي امکان هغه وخت ډير زياتيږي چي هرڅومره ډير سگريټ روزانه څکوي او يا له ډيرو کلونو راهيسي سگريټ څکوي - د عمر په هره برخه کي دسگريټود نشي پريښودل دزړه دامراضو امکانات کموي -

طبي څيړنو بنودلي چي سگريټ څکول د lung cancer (دسږو سرطان) سبب کيداي شي - دسږو د سرطان له امله هرکال يوازي په امريکا کي ۱۶۰۰۰۰ انسانان مري - دسږو دسرطان يوازيني ډيرلوي علت هم سگريټ څکول بنودل شويدي - دهرڅومره خلکو کوم چي دسږو د سرطان تشخيص يې کيږي دهغوي ۹۰ سلنه هغه



کسان دي چي سگريټ څکوي - له دي څخه معلومېږي چي موږ ډير اسانه کولي شو چي دسږودسرطان مخه ونيسو هغه داسي چي خلک سگريټ څکول پريږدي - هغه کسان چي له سگريټ څکونکي سره نژدي اوسيږي اودهغه دسگريټولوگي تيروي، په هغوي کي هم دسږودسرطان امکانات ډيرلوږيږي - ځکه چي نوموړي کسان ټول هغه زهري مواد چي دسگريټو په لوگي کي شته دسگريټ څکونکي په څير خپلوسږوته دننه کوي - Tars يو خطرناک کيميکل دي چي دسگريټو په لوگي کي شته اوترسگريټ څکولوروسته دسگريټ څکونکي په سږو کي راټولېږي - ټارز دسږو حجري خرابولي شي او ډير carcinogenic موادلري چي دسږودسرطان لامل کيږي -

وروسته ترهغه چي پلټونو وښودل چي ټارز په لوړه کچه يو زهري او کارسينوجينیک (دسرطان سبب کيدونکي) کيميکل دي، او د سږو دسرطان لامل کيږي، دسگريټو کمپنيانو هم خپلي تگلاري بدلي کړي - low tar and nicotine cigarettes (هغه سگريټ چي کمپني يې ادعاکوي چي دټارز او نیکوټينو کچه يې کمه ده) توليدول ددوي دپاليسي يوه مهمه برخه وه - ترڅو خلکو ته ډاډ ورکړي چي ډاډول سگريټ چي دټارز او نیکوټينو کچه يې کمه ده روغتيا ته زيان نشي اړولي - په ۱۹۷۵ کي Philip Morris دلومړي ځل لپاره Merit په نوم ډاډول سگريټ چي دټارز کچه يې کمه وه توليد کړل ترڅو دسگريټو دروغتيايي زيانونو په اړه دعامو خلکو انديښني ليري کړي - خو څيړنو ښودلي ده چي ډاډول

سگریټ هم هیڅکله بې خطره ندي - ځکه دټارز او نیکوټینو ډیره کمه اندازه هم وه روغتیا ته زیان اړه ولې شي - په کال ۲۰۰۳ کې په امریکا کې یوې محکمې دهغه هیواد دسگریټو جوړولو ترټولو ستره کمپنۍ Philip Morris کوم چې اوس په Altria سره شهرت لري ۱۰۱ بلیونه ډالر په دې خاطر جریمه کړه چې دهغو اعلاناتو کمپنونه یې په مخ بیول ترڅو ونیسي چې “low tar” او “light” برینډونه د عادي سگریټو غوندي روغتیا ته تاوان نشي اړولي - په کال ۲۰۰۹ کې دلاس اینجلس یوې محکمې Philip Morris په دې جریمه کړه چې دیوې سگریټ څکونکي میرمنې چې دسړو دسرطان له امله مړه شوي وه، دهغې وه لورته یوسل او اته دیرش لکه ډالر دتاوان په توګه ورکړي - نوموړې میرمن چې بټي بلوک نومیده په کال ۲۰۰۳ کې دسړو دسرطان له امله مړه شوه

- دمرګ په وخت کې دهغې عمر ۶۴ کاله وو - او له تیرو ۴۷ کلونو راهیسې یې سگریټ څکول - بټي بلوک په کال ۲۰۰۱ کې داپریل په میاشت کې دکمپنۍ خلاف مقدمه شروع کړل او دا ادعا یې کول چې دهغې صحت دهغو سگریټو له وجهې خراب شوي دي کوم چې نوموړې کمپنۍ جوړکړي، نو ځکه باید چې 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 دکمپنۍ تر دې اعتراض وروسته چې نوموړې پیسې دتاوان په بدله کې زیاتې دي، دامقدار هم رد شو او په پای کې په یوسل او اته دیرش لکه ډالر باندي فیصله وشول -

ترډیره پوري د سگریټو کمپنیاو د سگریټو د صحي زیانونو په اړه راپورونه ردول - خو مختلفو فشارونو د سگریټو ځینې کمپنۍ دي ته اړي کړي چې د سگریټو په زیانونو اعتراف وکړي - په ۱۹۹۹ کي Philip Morris دا ومنل چې سگریټ روږدونکي دي او روغتیاته دروند زیان اړولي شي - د هغوي ددي اعتراف یو هدف دا وو ترڅو هغه کسان چې اوس یې سگریټ څکول شروع کړي بیا داسي ادعا ونکړي چې هغوي د سگریټو له زیانونو بي خبره وو، په هغه صورت کي چې هغوي دکوم روغتیايي ستونزي په خاطر چې له سگریټو ورپېښه شوي وي، غواړي د سگریټو له کمپني سره قانوني چلند وکړي او محکمي ته یې راکش کړي -

تر لومړي نړیوال جنگ مخکي د سروسرطان ډیرزیاټ کم اوناشنا ناروغي وه چې زیاتو ډاکټرانو ییځي هیڅکله هم دخپل ټول کاریه موده کي دا ډول ناروغي لیدلي نه وه - خو د سگریټو په شهرت او زیاتوب سره د سروسرطان هم په حیرانونکي ډول زیات شو - همداعلت دي چې ساینسدانان باور لري چې د سروسرطان پېښي ۸۵ فیصده په مستقیم ډول له سگریټ څکولو سره ارتباط لري -

د سروسرطان له امله تر پنځه اټاکلني مخکي دیونازینه سگریټ څکونکي د مړیني خطر ۲۲,۱٪ او د ښځینه سگریټ څکونکي د مړیني خطر ۱۱,۹٪ ده -

په کال ۱۹۱۲ کي امریکايي ډاکټر اساک اډلر د لومړي ځل دپاره په ټینګه دا ادعا وکړه چې د سروسرطان علت سگریټ څکول دي -

په کال ۱۹۳۰ کې جرمني ساینس پوهانو وروسته تر مطالعاتو او څېړنو د سگریټ څکولو او د سربو د سرطان ترمنځ په ارتباط باندې پاڅه ثبوتونه وښودل. هغوي دا ادعا هم وکړل چې نارینه څلور یا پنځه ځلي زیات د سربو 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 سربو د 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 سربو د سرطان امکانات زیاتېږي، دهغو 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 سربو 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 سربو د سرطان سبب کېږي. هر کال یوازې په امریکا کې څو زره کسان چې پخپله سگریټ نه څکوي اود نورو کسانو د سگریټو لوګي سربو ته دننه

کوي دسړو د سرطان 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 دسړو د سرطان 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 لوړيږي - **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 ډوښي 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 موږو کانو په پوستکي باندې د سگريټو د تيار تر پيښو لوړو وروسته دا وښودل چي د سگريټو تيار د موږو کانو په پوستکو باندې د وژونکو سرطانونو سبب شو - نوموړي راپور د مطبوعاتو ډيره جدي پاملرنه تر لاسه کړه - نيويارک ټايمز اولايف هم دواړو نوموړي راپور خپور کړي - Reader s Digest نوموړي راپور د "cancer by the carton" تر عنوان لاندې خپور کړي -

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

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

Second-hand smoke هم دسرطان خطر زياتولي شي - دسگريټ
 څکونکي دکورني غړي چي دسگريټ څکونکي دسگريټ دود
 تنفس کوي او هغه کسان چي په کارځاي کي له ډاډول ستونزي
 سره مخ دي - دسرطان کيدو لوړه خطر 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 دلائندینیو ناروغيو سبب کیدای شي :

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



Chronic bronchitis

په ډیرو نورو علتونو سربیره ددې ناروغي اساسي علت سگریټ څکول دي. - په دې ناروغي کې هغه هوایی نلونونه چې دهغه پواسطه دقصبته الیې څخه وه سږو ته هوالیدول کیږي دپړسوب

سره مخامخ کيږي - سخت ټوخي، دسيني درد، تبه، اود بلغمو زياتوالي ددي ناروغي نښي دي. دطب ماهرين په دي باوردي چي دکرونيک برانکيتيس 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 دددي 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. دنورو علتونو ترڅنگ ددي ناروغي يو لوي 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 سيستم

دسگریټو د لوګي مختلف کیمایي مواد په دماغ باندې چټک او هم دوخت په تیریدوسره مختلف تاثیرات اچولي شي - په دماغ باندې د نیکوټینو تاثیرات تر سگریټ څکولو وروسته ډیر ژر او چټک راڅرګندیږي - په همدې ډول دسگریټو په لوګي کې نور ډیر داسې کیمایي مواد شته چې په دماغ کې مختلف هارمونونه پاروي چې په نتیجه کې مختلف دماغي 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 - څیړنو ښودلې ده چې سگریټ څکونکي چې ترسگریټ څکولو وروسته د کوم رواني آرامتیا او خوښې احساس کوي دا په حقیقت کې هغه عادي حالت دي چې سگریټ نه څکونکي کسان همیشې په هغه حالت کې وي - ځکه نو موږ ویلي شو چې سگریټ درواني فشار د کمیدونه بلکه د هغه زیاتیدو سبب کیږي -



ډاچي 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 خپگان سبب کيداي شي - د ډيپريشن د ناروغي يوشمير علامات پرله پسي خپگان، له ورځني فعاليتونو څخه خوند نه اخيستل، 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 ډیپریشن ترمنځ په ارتباط باندې کومي څیړني شويدي، هغه په ښکاره ډول ښيي چي سگریټ څکول د ډیپریشن په منځ ته راوړلو کي رول لري. په دې اړه د نیوزیلینډ داوټاګو پوهنتون د پروفیسور ډېویډ فرګوسن په مشري یوه څیړه نه وکړه چي دهغوي د څیړنو مطابق سگریټ څکول د ډیپریشن یو روښان لامل کیدای شي. په دې څیړنو کي چي د British journal of psychiatry له خوا یې هم راپور خپور شو له زرو نه د زیاتو نړاو ښځو 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 ډیپریشن باندې اخته وو. د پروفیسور ډېویډ فرګوسن په باور ددې ارتباط اصلي علت څرګند ندي. ممکنه ده چي نیکوټین ددې سبب کیږي چي په مغزو کي د نیوروټرانسمیټر په فعالیتونو باندې اغیزه ولري چي په نتیجه کي ډیپریشن منځ ته راتللي شي. د ډېویډ فرګوسن په باور نوموړي مطالعات او څیړني باید قطعي هم ونه ګڼل شي، بلکه دپیشنهاد په توګه واخیستل شي. په حقیقت کي دسگریټ څکولو او ډیپریشن ترمنځ د ارتباط خبره تراوسه دساینسپوهانو په منځ کي ناروښانه پاته شویده. ځيني وختونه یو شمیر سگریټ څکونکي دسگریټ څکولو د ډیپریشن ضد ګټو ادعا هم کوي. په حقیقت کي په دماغ باندې د نیکوټینو اثرات خورا پیچلي دي. او ددې خبري ثبوت ډیر کم دي چي سگریټ ممکنه ده انتي ډیپریسنټ خصوصیات ولري.

سگریټ څکول او Dementia

dementia د حافظې د خرابې ناروغي ده - څېړنو ښودلې چې کوم کسان ډیر سگریټ څکوي، هغوي د ډیمینشیا د دوو عامو ډولونو Alzheimer's disease او vascular dementia سره مخامخ کېدای شي - په امریکا کې د یویش زره خلکو طبي ازموینه واخلستل شول چې په هغه کې په واضح ډول دا څرګنده شول چې کوم کسان ډیر سگریټ څکوي په هغوي کې د الزایمر د ناروغي امکانات لوړېږي - دا په تیره ډېر عمر لرونکو کسانو کې منع ته راتللي شي - د سگریټو لوګي کولې شي چې په هغو شریانونو کې دماغ ته وینه وړي، ناوړه تاثیرات وښیني چې په نتیجه ډول د هغې صلاحیتونه خرابېدای شي چې دې ته vascular dementia ویل کېږي -

انفعالي ځڪول (Passive smoking)

کوم کسان چي سگريٽ پخپله نه ځڪوي او دنورو کسانو دسگريٽو لوڳي خپلو سڙو ته دننه کوي دې ته passive smoking ويل کيڙي او نوموڙي کس passive smoker بلل کيڙي - هغه لوڳي چي دسگريٽ تر استعمال وروسته دسگريٽ دپاي دسوځيدو ڇخه منع ته راڻي، او هغه دود چي سگريٽ ځڪونڪي يي دڇپل سڙو ڇخه راباسي second-hand smoke بلل کيڙي - او کوم روغتيايي تاثيرات چي له دي امله وه داڍول خلڱو ته پيښيڙي (ETS) effects of environmental tobacco smoke ورته ويل کيڙي - دامريکا دچاپيريال ساتني اداره Environmental protection Agency (EPA) داسي اٽڪل کوي چي د second-hand smoke له کبله هرکال د ۳۸۰۰ په شاوخواکي امريکايان دسڙو دسرطان او د ۳۰۰۰ په شاوخواکي کسان دزړه دامراضو له کبله چي سگريٽ ځڪونڪي ندي مري - خو البته داڍير پخواني اٽڪل دي - اوسني څيڙني ښيي چي هرکال دڇيڙو لکو په شاوخواکي انسانان د second-hand smoke له امله مري چي ڍير په هغوي کي د زړه دامراضو او دسڙو دسرطان قربانيان دي - په کال ۲۰۱۰ کي دروغتيانږيوال سازمان (WHO) په ۱۹۲ هيوادونو کي تر سروې وروسته نوموڙي شميره اعلان کړل - له بده مرغه ډيره دخواشيني خبره داده چي دريمه برخه ددغو

قربانيانو ماشومان دي كوم چي په خپلو کورونو کي د سگريټ
دلوگي نه په ککړ 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،
اود هوايي نلونود انفيکشن له وجهي مري - زياتره د ماشومان
د جنوب ختيځي اسيا او افريقايي هيوادونو دي - دروغتيا دنړيوال
سازمان مطابق دا ډول ماشومان د هغو ماشومانو په پرتله چي



د سگريټ دلوگي نه په اډاډ چاپيريال کي تنفس کوي د تنفسي
ناروغيو اود هوايي نلونو دانفيکشن سره ډير ژر مخامخ کيداي
شي - د دې 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

خير ٽول هغه زهري مواد چي دسگريټو په لوگي کي شته خپل وجود ته دننه کوي .

ددرېم لاس خکول Third-hand smoke

اوسني څېړني د second-hand smoke تر څنگ دسگريټو څخه دپېښيدونکي يوي بلي خطري third-hand smoke يادونه کوي . دسگريټو دود چي کله په کور يا په کارځاي کي له مختلفو شيانو سره لگيږي لکه په پردو ، کالو ، خوراکي موادو ، يادبدن په پوستکي او يادسگريټ څکونکي او يابل کس په جامو باندي ، په دي ټولو شيانو باندي چي دسگريټو لوگي پريوزي په هغه کي carcinogenic (دسرطان سبب کيدونکي) اجزاي موجودي وي . دامريکا دلارنس برکلي نيشنل لابراتوار ساينسپوهانو دمختلفو لابراتواري تجرباتو نه وروسته ددي خبري تصديق وکړي چي دسگريټو دلوگي پواسطه چي هرڅومره شيان ککړ کيږي په هغوي باندي دپام وړ زهري مواد راجمع کيږي . ددي خبري حقيقت له دي څخه هم ښه معلومېږي چي کله په يوه کوټه کي سگريټ وڅکول شي او بياتر سگريټ څکولو وروسته دکوټي دروازه بنده شي ، له ورځ يادوي وروسته هم که چيري دکوټي دروازه خلاصه شي دسگريټو دلوگي بوي تر پزه کيږي ، داپه حقيقت کي هغه دسگريټو دلوگي زهري مواددي چي دکوټي پر فرش ، کاليو او ديوالونو باندي پاته کيږي .

نو په دي اساس دسگريټ څکولو په وخت کي که تاسو غواړي چي نور خلک دهغه دلوگي نه وساتل شي او په هم همدي خاطر په يوه

بيله کوټه کي سگریټ څکوي او که په موټرکي سپاره یاست
دموټر ددروازو بنسټي 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 پینښدونکي
خطرات کم شوي خو بیا هم کوم کسان چي دباندې سگریټ څکوي
او په خپل کالیو، پوستکي او وینستیانو باندې دسگریټو دلوگي
زهريات راوړي، د هغوي له امله هم دنورو کسانو روغتیا ته تاوان
رسېدای شي. ددې خبرې تصدیق له دې 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 باندې پاته کیږي. نوموړي ساینسپوهان وایي چي

د سگریټ په لوګي کې موجود نیکوټین له نایتیرس ایسل سره له یوځای کیدو 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 ده

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

نرم او سپک سگریټ (Mild and light cigarettes)

د سگریټو ډیرې کمپنۍ د خپلو جوړ شویو سگریټو په کوټیو باندې د mild او light کلمې کاروي - دوي ادعا کوي چې دا برینډونه د ټارز او نیکوټینو کمه کچه لري - ددا ډول سگریټو په کوټیو باندې د low tar and nicotine جملې لیکلې وي - خو پلټونو جوته کړېده چې دا ډول سگریټ د نورو ټولو ډولونو سگریټو په څیر د ټارز او نیکوټینو لوړه کچه لري، نه یوازې داچې په هغوي کې د نیکوټینو کچه د اعتیاد لپاره کافي ده بلکه په هغه کې موجود ټارز هم په لویه پیمانه سرطان منځ ته راوړونکي دي - له څو لسیزو راهیسې د سگریټو کمپنۍ دا ډول سگریټ بازار ته وړاندې کوي او دا ادعا کوي چې روغتیا ته د هغوي د زیان رسولو کچه او هم د اعتیاد 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 تودوځي 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 پوري نیکوتین وجودلري. تر سگریټ ځکولو وروسته یوازي په ۷ ثانیو کې نیکوتین د سگریټ ځکونکي مغزو ته رسیدای شي. دا چې د سگریټ ځکولو څخه وجودته څومره نیکوتین رسیدای شي، په دې پوري اړه لري چې یوکس له څه ډول تمباکو څخه جوړ سگریټ ځکوي، یا هم پلټر درلودونکي سگریټ ځکوي او که بغیر له پلټر څخه. low tar and nicotine سگریټ کې د نیکوتینو کچه کمه ده. د دې هرڅه 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 روغتیايه خطرته کې اچولي شي. دیوي څیړني مطابق له کال ۱۹۹۸ څخه تر کال ۲۰۰۵ پوري 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 ویلهيلم هینریچ پوسیت او کیمیاپوه کارل لوډویگ ریمان له لوري د تمباکو د بوټي څخه جلا شول، او هغوي ورته زهر وویل - او د نیکوتینو کیمیاوي فارمول په ۱۸۴۳ کي د میلسینز له لوري تشریح شو -

نيکوتین یو Stimulant (پارونکي) او یو addictive (اعتیادي) مواد دي. د نیکوتینو سره وجود بیداري احساسوي او سټریا لیري کولي شي. خو ډیره د خواشینی خبره داده چي نیکوتین روږدونکي یا اعتیادي دي. کله چي یوکس د نیکوتینو نشه پیل کړه نو بیا په سختي سره دهغه پریښودل شوني دي. د نیکوتینو ډیره کمه اندازه هم د اعتیاد لپاره کافي دي. د نیکوتینو معتاد که چیري سگریټ ونه څکوي، ۲۴ څخه تر ۴۸ ساعتونو پوري دننه withdrawal symptoms (ټاکلي عوارض چي د نشي دنه کولو په صورت کي معتاد ته پېښیږي شي) ورته راڅرگندیږي شي. هغه کيږي شي لاندې علامات وي: خپګان، د سردرد، ژر غصه کیدل، د ژبي وچوالي او نور.

ترسگریټ څکولو وروسته نیکوتین سږوته رسیږي، هلته بیا د ویني په دوران ګډیږي او د زړه په واسطه باندې و دماغ ته پمپ کیږي. چي دا ټول ترسگریټ څکولو وروسته صرف په ۷ ثانیو کي صورت نیسي. نیکوتین زموږ په وجود باندې مختلف تاثیرات اچولي شي. نیکوتین دماغ پاروي. همدارنګه نیکوتین د ویني په دوران تر ګډیدو وروسته د اډرینالین د هارمون ترشح زیاتوي. نوموړي هارمون د زړه د ضربان د زیاتوالي اود زړه د غیر منظم

حرکت سبب کیږي - نیکوتین د وینې د لوړ فشار سبب کیدای شي -
په دې برسيره نیکوتین د خرابوالي ، خواگرځي ، او
سرگرځیدني سبب کیږي - ترسگریټ څکولو وروسته هغه وینه چې
نیکوتین ورته رسیدلې وي ، ډیر ژر دماغ ته رسیږي او بغير له ځنډه
په مغزو کې 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 - د نوموړو هارمونونو
راپاریدل او دهغوي د فعالیت زیاتوالي په وجود او دماغ باندې
د مختلفو تاثیراتو سبب کیدای شي - د beta-endorphin د هارمون
راپاریدل د خواشیني د کمیدو سبب کیږي - د acetylcholine
او beta-endorphin دواړه هارمونونه د درد د کمیدو سبب کیدای
شي - په دې برسيره acetylcholine د دماغي تمرکز د سمیدو
او د حافظې د قوي کیدو سبب کیدای شي - norepinephrine
د بیداري احساس زیاتوي - نیکوتین د درملو په شکل د سگریټ
پریښودلو لپاره د سگریټ څکونکو وجود ته تطبیق کیدای شي -



Nicotine Patch

پورتنی تصویر کي تاسو ښي چي په بازو باندې Nicotine patch
څه ډول تطبیقیري - ددې لاري څخه بدن ته په مسلسل ډول په لږ لږ
اندازه نیکوتین دښي له لاري ورسیدلای شي - دا سگریټو ته
د ناروغ لیوالتیا کمولي شي - ډاکټران دې ته nicotine
replacement therapy (NRT) وایي -

د سگریټو په لوگي کي چي سگریټ څکونکي اونژدي کسان یي
تنفس کوي بي شمیره خطرناک مواد شته چي زموږ
د روغتیا د تباهي سبب کیږي - په هغوي کي ځيني مهم دادي:

Nicotine
tar
butane
carbon monoxide
aldehydes
nitrogen dioxide
nitric oxide

chromium
hydrogen cyanide
hexamine
stearic acid
ammonia
acrylonitrile
quinoline

methanol	styrene
isoprene	resorcinol
acetone	benzo[a]pyrene
toluene	cadmium
formaldehyde	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 مونواکساید یو ډیر قوي زهري غاز دي چي د سگریټو 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 د اکسیجن رسولو ظرفیت کموي - وروسته تر سگریټ څکولو کاربن مونواکساید ډیر ژر خپل تاثیرات بنودلای شي - کاربن مونواکساید د سږو څخه دویني ودوران ته د اکسیجن رسیدل کموي، اودویني د سروکړیاتو پواسطه د اکسیجن د رسولو وړتیا کموي - په وجود کي د اکسیجن د اډول کموالي ته asphyxiation ویل کیږي - کله چي کوم نسجونو ته د اکسیجن یو مسلسلله او کافي اندازه ونه رسیږي 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 څلوینست پر میلیون برخي دکاربن مونواکساید وجود لري - کله چي سگریټ څکونکي دسگریټ 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 همدې امله سگریټ څکونکي باید چي دهغه په زیانونو خبرتیا ولري - په مسلسل ډول دسگریټ څکولو څخه چي دسگریټ څکونکي وجود ته کوم کاربن مونواکساید رسېږي له کلونو وروسته دزړه دناروغیو سبب کیدای شي - کاربن مونواکساید د نفستنګي او دزړه دضریان دزیاتیدو سبب کیدای شي - داثیرات دکاربن مونواکساید ژر رانېکاره کیدای شي - همدا علت دي چي سگریټ څکونکي ټول دخپل هم عمرو کسانو په پرتله زیاته ساه لنډي لري او هم ډیر ژر سټړیا احساسوي - کاربن مونواکساید دوخت په تیریدوسره دشریانو دداخلې برخو دخرابیدو سبب کیدای شي او له همدې کبله په شریانونو کي د fat (شحم) او کولیسټرولو دزیاتو جذبیدو لپاره لاره هواروي - څیړني ښیي چي دسگریټ څکونکو کسانو

دویني په شریانونو کي دري ځله زیات د سگریټ نه څکونکو کسانو
په پرتله شحم او کولیسټرول جذبیدای شي - ځکه نو د سگریټ
څکونکو د زړه د ناروغیو امکانات هم د سگریټ نه څکونکو په
پرتله ډیر لوړ دي - کوم کسان چي پخپله سگریټ نه څکوي او
دنورو کسانو د سگریټو لوځي تنفس کوي هغوي هم د کاربن
مونواکسایډ څخه د پینیدونکو خطراتو سره مخامخ دي -

سگريٽ څکول او ميرمني

که څه هم د نړي په سطحه نارينه سگريٽ څکونکي له ښځينه سگريٽ څکونکو نه ډير زيات دي خو بيا هم په نړي کي يو لوي شمير ميرمني سگريٽ څکوي. د American cancer society له لوري په وروستيو کلونو کي يو راپور خپور شو چي په هغه کي ويل شوي وو چي هره ورځ په درسته نړي کي ۲۵ کروړه ميرمني



سگريٽ څکوي. البته دا خبره د يادوني وړ ده چي په ځيني هيوادونو کي د ښځينه سگريٽ څکونکو شمير د نورو هيوادونو په پرتله ډير زيات دي. امريکا هغه هيواد دي چي هره ورځ په کي ۲ کروړه او ديرش لکه ميرمني سگريٽ څکوي چي د سگريٽ څکونکو ميرمنو د شمير تر بل هر هيواد زيات دي. له دې

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

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

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 ځکول نه يوازي داچي پخپله ميرمنو ته بلکه په نس کي د ماشوم لپاره هم ډير لوي روغتيايي زيان اړولي شي. سگريټ ځکول 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. د اميندواري په وخت کي د ميرمني 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 زښت 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 موريي سگریټ پرېږدي 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 رسیږي - دسگریټو په لوگي کي چي هرڅومره زهریات 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 وړاندې دسگریټو پریښودل دماشوم دسلامتیا لپاره ترټولو ښه اقدام بلل کیږي - ځيني میرمني کیدای شي په دي وتوانیږي چي سگریټ څکول مخکي تر امیندواري او یا هم

داميندواري په يوه ټاکلي مرحله کي پريږدي، البته هغه ميرني چي سگريټ يې د يو شمير رواني ستونزو له کبله شروع کړي وي نشي کولاي چي پري يې ايږدي - نژدي 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 مخکي زيږيدل
- د ماشوم د وزن 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 ناڅاپه مړ کيدل
- تنفسي ستونزي لکه asthma

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

دزیریده نی سره سم دزړه مشکلات ورته پیدا شوي وو، او ۳۴۳۵ هغو ماشومانو چې دزیریده نی په وخت کې یې د زړه کومه ستونزه نه درلودل طبي ازموینې وشوي - دسگریټ څکونکي میرني دماشوم وزن کیدای شي کم وي - څیړنې ښیي چې کومې میرمنې دامیندوارتوب په لومړیو درو یاڅلورو میاشتو کې سگریټ پرېږدي دهغو میرمنو په پرتله چې دامیندوارتوب په وخت کې سگریټ څکولو ته ادامه ورکوي دزیریدني په وخت کې دهغوي دماشومانو دوزن دکمیدو امکانات کميږي - دسگریټ څکونکو میرمنو دماشومانو تنفسي ستونزې هم زیاتې وي - نوموړي کم وزن لرونکي ماشومان ځینې وختونه دزیریده نی وروسته سم دستي له دې امله چې سږي یې سم کارونکې دتنفس لپاره ریسپایریتور ته ضرورت پیداکولي شي - دنيکوټینو اونورو زهریاتو دناوړه تاثیراتو له امله کیدای شي هغوي له اوږدمهالي تنفسي ناروغیو په تیره له asthma سره مخامخ شي - دسگریټ څکولو وروسته هم دمیرمنې او هم دهغې په ګډه کې دماشوم دواړو په وینه کې دکاربن مونواکسایداندازه لوړیږي او داکسیجن اندازه راټیټیږي - دنورمال اندازې نه داکسیجن کمیدل هم دمور او هم یې دماشوم لپاره زیانمن دي - څیړنې ښیي چې دسگریټ څکونکو میرمنو ماشومان دزده کړې ستونزې درلودلي شي او ذهني صلاحیتونه یې له کاره لویږي - دورځي څو سگریټ څکول ددرستي کوتي په نسبت په ګډه 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 چې سگريټ څکوي بايد چې 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 ځکوي نو ممکنه ده چې یوه ورځ هم په دې لټه کې شوي یاست چې سگریټ پرېږدي - څیړنې ښيي چې نژدې څلویښت سلنه سگریټ ځکونکي یو وخت نه یو وخت په دې اړه فکر کوي چې څنګه سگریټ ځکول ورنه پاته شي -



دا خبره هم له پامه نه شو غورځولي چې سگریټ پرېښودل څه ناڅه ستونزمن دي او دپریښودلو لپاره یې باید چې مختلفې سراتیري پلي کړو - که تاسو هریو سگریټ ځکوي نو راځي په دې اړه فکر وکړي چې څنګه دسگریټ ځکولو اعتیاد ته دپاي ټکي کیږدي - 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 مومځکي څه ناڅه لیکلي، خو اوس په دې دغېرو چې څنګه سگریټ ځکول پرېږدو؟ تاسو باید باوري اوسي چې سگریټ پرېښودل ستاسو دروغتیا لپاره یو نوي زیري دي - دسگریټ تر پرېښودلو وروسته له څو دقیقو نه واخله بیا تر 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 تردريو مياشتو پوري تنفسي سيستم دښه کار جوگه کيږي
- ددوو اونيو څخه تردريو مياشتو پوري دزړه دحملي امکانات راتپيږي
- ديوې 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، مړۍ، مثاني، پښتورگي او پانکراس دسرطانوانامکانات کميږي
- دپنځلسو کالو وروسته دزړه دامراضو امکانات دسگريټ نه څکونکي کس په څير دي

دا ټول هغه مثبت روغتيايي بدلونونه دي چي ترسگريټ پرينودلو وروسته شوني دي -

دسگريټ پرينودلو لپاره تاسو مختلفي لاري په کار اچولي شي - په تدريجي ډول دسگريټو کمول او يا له يومخي دسگريټو پرينودل دواړي هغه تگلاري دي چي دسگريټ په پرينودلو کي يې تاسو په کار اچولي شي - هره يوه لار چي تاسو ته اسانه وي له هغه نه استفاده وکړي - که تاسو سگريټ پريږدي نو له يوشمير کسانو سره چي مخکي ترمخکي يې سگريټ پري ايښي وي په دي اړه وډه غيږي، ترڅو دهغو له تجربو څخه هم استفاده وکړي - ځکه دسگريټ پرينودلو لپاره بي شميره لاري په کار اچولي شي - په انټرنېټ باندې له يوشمير معلوماتي ويبپاڼو او کتابونو څخه هم استفاده کولي شي ترڅو هغه مختلفي لاري چاري پيدا کړي چي په مرسته يې سگريټ ترک کړي -



ډير سگريټ څکونکي توانيدلي چي په تدريجي ډول سگريټ کم کړي او په دي ډول له څه وخت وروسته دسگريټ څکولو اعتيادته دپاي ټکي کيږدي - نو په دي اساس دسگريټو په

پرينودلو كي ستاسو لپاره دايو له مهو ميتودونو څخه دي - دسگريټ پرينودلو وروسته كه چيري ستاسو سگريټ څكولو ته خوا وشول، نو په داسي وخت كي كوينس بايدوكړي چي يوبل ځانگړي شي ته پام واړوي لكه قدم وهل، لوبه كول، چاپي چنبل، له ماشومانو سره لوبي كول، اوبه چنبل، غاښونه مسواكول، خوب كول، ژاولي ژوول، پلي يا بادام خوړل او يانورځانگړي كارونه - داډول فعاليتونه ستاسو سره مرسته كولي شي چي سگريټ څكولو ته ستاسو ذوق كم كړي - تر سگريټ پرينودلو وروسته په هغوځايونوكي چي سگريټ څكول كيږي او له هغو كسانو سره چي سگريټ څكوي ناسته ولاړه مه كوي - په هغو شپو او ورځو كي چي تاسو سگريټ پريږدي او غواړي چي په تدريجي ډول يې كم كړي نو درسته كوتي دسگريټو مه رانيسي، بلكه يوازي يو يو دانه رانيسي - ددي لپاره چي سگريټ پريږدي او بيبي ونه څكوي نو ټول هغه روغتيايي زيانونه چي دسگريټ څخه منځ ته راځي اوتاسو پري پوهيږي پريوه كاغذ يا چارټ باندي وليكي او داوسيدو په كوته كي يې داسي ځاي وځړوي چي هر وخت ورسره مخامخ كيداى شي، ترڅو هغه ته په كتلوسره ستاسو دسگريټ پرينودلو احساس قوي شي - ترسگريټ پرينودلو وروسته خپل يو شمير عادي كارونو ته تغير وركړي، دمثال په توگه كه چيري تاسو كار ته په موټر كي ځي، په پښو ولاړ شي، كه سهار په ناشته باندي شين چاي څښي نو توري چاي څښل شروع كړي - ترسگريټ پرينودلو وروسته چاته اجازه مه وركوي چي ستاسو په كور،

کوټه ، دفتر ، موټر کي سگریټ وڅکوي او په دي ډول ځان ته دسگریټو دلوگي نه پاک چاپیریال برابرکړي . سره له دي چي د سگریټ پریښودلو لپاره ټینګه اراده په کار ده خو د خبره هم ډیره ضروري ده چي سگریټ باید په داسي وخت کي ترک شي چي تاسو په رواني لحاظ سالم یاست او موډ مو ډیر برابر وي . که نه امکان شته چي تاسو بیرته سگریټ شروع کړي . پورتنی ټولي خبري چي دسگریټ پریښودلو لپاره د life style modification څخه عبارت دي تاسو ولوستلي . البته دسگریټ پریښودلو لپاره دتداوي درمل هم شته چي په دي اړه لږ شاتنه بحث غواړو وکړو . دسگریټ پریښودلو لپاره تاسو د medication (تداوي) په خاطر له Varenicline نه چي دسگریټ پریښودلو لپاره دتداوي یو خاص درمل دي استفاده کولي 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 یوازي دلوایانو لپاره دي او دماشومانو لپاره نه . دسگریټ پریښودلو ترټاکلي نیتی له یوې څخه تر دوو اونیو مخکي شروع کیږي . په لومړنیو دریو ورځو کي دورځي یو ځل ۵۰۰mcg خوړل کیږي . له دریو ورځو وروسته بیا دڅلورو ورځو لپاره دورځي دوه ځلي ۵۰۰mcg خوړل

کیري - بیادیولسو اونیو لپاره دورځي دوه واره یو ملي گرام
گولي پوره خوړل کیري - البته که ناوړه تاثیرات ډیر ولري نو
۵۰۰ mcg ته هم راکمیدای شي -

کانټرانډیکیشن : Varenicline باید چي دامیندوارتوب په
وخت کي میرمني استعمال نکړي -

جانبی عوارض : دسردرد ، ناوړه خوبونه لیدل ، خوب ډیروالي ،
بي خوبی ، سرگرځیدل ، ستړیا ، بدهضمي ، زیاته لوږه -

Varenicline کیدای شي سگریټ څکولو ته ستاسو لیوالتیا او
دسگریټ څکولو څخه چي کوم خوندتاسو اخلي راکم کړي -

دسگریټ پرینسودلو لپاره دتداوي په خاطر Bupropion
hydrochloride هم استعمالیدای شي -

تجارتی نوم : Zylexx SR

ددرملو کیتیکوډي : Dopamine-reuptake inhibitor, anti-
depressant

ددرملو نوم : Bupropion hydrochloride

ددرملو شکل : ۷۵mg گولي

تداوي : دسگریټو پرینسودل

استعمال : Bupropion hydrochloride تر اتلس کلونو کم عمره
کسانو کي نشي استعمالیدای - دسگریټ پرینسودلو ترټاکلي
نیتی له یوې نه تر دوو اونیو مخکي باید چي ډوز شروع شي -
دلومړیو شپږو ورځو لپاره هره ورځ ۱۵۰mg خوړل کیري او بیا
دورځي دوه ځلي ۱۵۰mg خوړل کیري ، دعلاج دوره تر نهو
اونیوپوري ده -

کانټرا انډيکيشن : Bupropion hydrochloride دامیند وارتوب په وخت کې باید چې استعمال نشي، هغه میرمنې چې ماشوم ته شیدي ورکوي باید چې استعمال یې نه کړي - ځینې عصبي ناروغي دي چې باید Bupropion hydrochloride په هغه ناروغانو کې استعمال نشي، په دې اړه دیوه متخصص ډاکټر مشوره باید واخیستل شي -

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

Bupropion hydrochloride دیوشمیر دوايانو سره په ټکر کې راتللي شي لکه دډیپريشن ضد درمل، دملاریا داروگان، انټیسایکوټیک درمل او ځینې نور - که چیرې تاسو دکومي بلي ناروغي په خاطر کوم خاص درمل خوري نوهر ورو له متخصص ډاکټر نه په دې اړه پوښتنه وکړي - دسگریټ پریښودلو لپاره دتداوي طریقه بایدچې مرستندویه وگڼل شي او په دې برخه کې بایدچې مختلفې لارې چارې په کار واچول شي -

دسگریټ پریښودلو لپاره Nicotine replacement therapy (NRT) یوه بله لار ده - این آر ټي وجود ته دنيکوټین رسولو عملیه ده ترڅو د سگریټ ځکونکي کس دسگریټ څکولو میلان را کم کړي - په این آر ټي کې دمختلفو لارو څخه دسگریټ ځکونکي ووجود ته نیکوټین رسول کيږي - په نتیجه کې دوجود دنيکوټین غوښتلو خواهشات پوره کيږي بغیر له دې چې نوموړي کس سگریټ وڅکوي - ددې مقصد لپاره دنيکوټینو جوړشوي مصنوعات عبارت دي له :

Nicotine Gum (دنيکوټينو ژاولي)

Nicotine nasal spray (دنيکوټينو اسپري چي ډيزي څخه بوي

کيږي)

Nicotine inhaler

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

Nicotine lozenge (دنيکوټينو گولي چي زبېنل کيږي)

Nicotine patch (بدن ته دنيکوټين رسولو خاصه طريقه ده چي

په لاندې تصوير کي يې تاسو گوري) -



که چيري تاسو ترسگريټ پريښودلو 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 چي د انسانيت خدمت موکړي وي او د بني روغتيا څخه د
برخني ټولني په جوړولو کي موکړدار اداکړي وي نو لاندې ټکوته
پاملرنه ولری :**

- خپلو ماشومانو ته مو دسگريټو دلوگي څخه په پاک
چاپيريال کي دساکنبلو زمينه برابره کړي، مه پرېږدي
چي ستاسو او يانوروکسانو دسگريټو لوگي خپلوسړو
ته دننه کړي
- داوسيدلو او خوب کولو په کوټه کي هيڅکله هم
سگريټ مه څکوي.
- په موټر، هوټل، کارځای، دفتر، بسونځي او يا کوم
ځاي چي هتله نورکسان ناست وي سگريټ مه څکوي.
- که ستاسو ملگري او دوستان سگريټ څکوي نو له
هغوي سره دسگريټو په پرېښودلو کي تر خپله وسه
مرسته وکړي
- خپل ملگري او نورخلگ له دي څخه منع کړي چي
دنورو خلگو په وړاندي سگريټ څکوي
- خپلو ماشومانو او زلميو ته دسگريټ څکولو او
دسيکنډ هينډ اسموک دروغتيايي زيانونو 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