سگریټ څکول ستاسو روغتیا
په خطره کې اچولی شي

Download from:aghalibrary

دکتاب ځانګړني

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

اهدا

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

لړلیک:

۱.تمباکو او اړوند حقایق ۱

۲.تنباکو د تاریخ په اوږدو کښې ۱۰

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

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

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

۶.انفعالي څکول ۵۱

۷.ددریم لاس څکول ۵۳

۸.نرم او سپک سگرېټ ۵۵

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

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

۱۱.سگریټ څکول او میرمني ٦۳

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

لومړۍ خبري

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

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

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

په درنښت

ستاسو ورور

جلات خان کاکړ

Email: Jalat.k.kaker@gmail.com
Mobile: ***0093-704893497***
0093-793815852

تمباکو او اړوند حقایق

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

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

له اویا نه ډیر انواع د تمباکو په مختلفو هیوادونو کي کرل کیږي او هر کال نژدي ۲.۷ ملیونه ټنه تمباکو په درسته نړي کي کرل کیږي- په دي کي ډیره لویه برخه په چین کي، په دوهمه درجه کي په هندوستان کي، په دریمه درجه کي په برازیل کي، او په څلورمه درجه کي د امریکا په متحده ایالاتو کي کرل کیږي- په ځینو نورو هیوادونو کي هم تمباکو په پراخه پیمانه کرل کیږي- لکه جاپان، ترکیه، کینیا، او زیمبابوي- د تمباکو کرهڼه د اقتصادي پلوه په یو شمیر هیوادونوکي ستر اهمیت لري- د نړي په سطحه هرکال د تمباکو دوه ملیونه ټنه پاڼي د نژدي شپږ بیلیونو ډالرو په ارزښت وه مختلفو هیوادونو ته صادریږي- د تمباکو په صادراتو کي دامریکا متحده ایالات او جاپان ترټولو په لومړي کتارکي راځي، یوازي امریکادنړي شلمه برخه سګریټ او د تمباکو څخه جوړشوي نور مصنوعات صادروي-

وروسته تر هغه چي تمباکو د خپل بوټي څخه په لاس راشي، بیا وچیږي او په مختلفو ډولونو استعمالیږي- تمباکو دنشي په توګه په سګریټو او چلم کي څکول کیږي- همدارنګه دخولي له لاري ژوول کیږي- او د نسوارو په شکل کاریږي- په دي سربیره دپزي له لاري هم بویول کیږي - په پخوانیو وختونوکي تمباکو په ځیني درملوکي هم استعمالیدل- لیدل شوي چي تمباکو د درد ارامونکي دوا په توګه، دغوږ او غاښ په درد کي استعمال شویدي -

ځیني هندوستانیانو به تمباکو د زکام دعلاج لپاره استعمالول او له یوه بل ډول ځانګړي بوټي سره له یوځاي کولو نه وروسته به د

نري رنځ (tuberculosis) او نفس تنګي (asthma) په علاج کولو کي کاريدل - کله چي تمباکو په لومړي ځل عثماني سلطنت ته راورسيدل نو دهغه ځاي ډاکټرانو به تمباکو دډيرو ناروغيو لپاره استعمالول - په ۱۵۷۱ ميلادي کال کي يوه هسپانوي ډاکټر نيکولاس موناړديس د طبي بوټو په اړه يو کتاب وليکي چي په هغه کي يي ليکلي وه چي تمباکو د ۳۶ ناروغيو لپاره علاج کيداي شي - اروپايانو خو داسي باور درلودي چي هغه نژدي د هري ناروغي لپاره علاج دي - د خولي دبدبويي څخه واخله بياتر سرطانه پوري - په اروپا کي دتمباکو دبي ساري شهرت اوخوښولو يو ستر علت هم داخبري وي - په ۱۲ پيړۍ کي خو تمباکو دا ډول شهرت لاس ته راوړي چي هغوي به ورته دسروزرو غوندي ارزښت ورکوي - خو البته د وخت په تيريدولو سره خبره دا ډول پاته نه شوه - ساينسدانانو او طبي ماهرينو په تدريج سره د تمباکو ډير روغتيايي زيانونه کشف کړل - په عامو خلګو کي هم دا ډول انګيرني ډيري رامنځ ته شوي - ان چي تمباکو د خپل شهرت په لومړيو پوړيو کي وو چي يو شمير کسان د هغه په روغتيايي زيانونو تر يو حده پوهيدل - په ۱۲۱۰ ميلادي کال کي سرفرانسيز باکن دا معلومه کړه چي د تمباکو داستعمال درول يوګران کار دي - 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

پرمختیاوي په ۱۹ پیړۍ کي ترلاسه شوي - او د تمباکو ډیر زیات روغتیایي زیانونه کشف او خلکو ته راڅرګند شول-
په ۱۹۶۲ میلادي کال کي د امریکا حکومت دلسو ساینس پوهانو یو ډلګۍ انتخاب کړل تر څو د سګریټو د ممکنه روغتیایي زیانونو په هکله څیړه نه وکړي- د نوموړي ډلګۍ د څیړنو نتایج بیا وروسته د Surgeon General's Report کي د (سګریټ څکول او روغتیا) په نوم څپاره شول- چي په هغه کي د سګریټو د روغتیایي زیانونو په اړه خلکو ته خبرداري ورکړل شو، او هم په هغه کي د امریکا دحکومت نه غوښتل شوي وو چي د سګریټو په اعلاناتو او هم خرڅلاو باندي غورو کړي- د نوموړي ډلګۍ څیړنو دا وښودل چي د سګریټو څکونه په امریکا کي د کافي اهمیت وړ روغتیایي زیان دي تر څو باید مخه یي ونیول شي- د نوموړي راپور په خپریدلو سره د ځوانانو له خوا د سګریټو په څکولو کي یو پراخ کمۍ منځ ته راغلي، او د ۱۹۶۵ نه را وروسته څلویښت سلنه په سګریټ څکولو کي کمي لیدل شوي.
په ۱۹۶۵ کي په برطانیه کي په تلویزونونو باندي د سګریټو اعلانات بند شول-
په ۱۹۶۶ کي د سګریټو په پاکټو باندي د سګریټو د صحي زیانونو په اړه خبرتیاوي را څرګندي شوي-
په ۱۹۶۸ کي د Bravo په نوم د سګریټو جوړولو یوه کمپني کوم چي د تمباکو څخه خلاص سګریټ یي وړاندي کول منځ ته راغلل-

په دي سګريټ کي د تمباکو پر ځاي د يو بل بوټي (Lettuce) پاڼې استعمال شوي وي- خو نوموړي کمپنۍ ډير ژر له پښو ولويدل-
په ۱۹۷۱ کي په امريکا کي په تلويزونو د سګريټو اعلانات بند شول-
په ۱۹۸۰ کي دنړۍ په زياتو هيوادونو کي سګريټ غيرقانوني وپيژندل شول-
په ۱۹۸۲ کي دSurgeon General’s Report د لوري يو را پور خپور شو چي په هغه کي ويل شوي وو چي second hand smoke د سږو د سرطان سبب کيداي شي- له همدي کبله په عامه ځايونو کي د سګريټو استعمال محدود شو -
په ۱۹۸۵کي دسږوسرطان د ميرمنو لومړۍ نمبر وژونکي وپيژندل شو -
په ۱۹۸۷ کي په امريکا کي په کورني هوايي سفرونو کي چي موده يې له دوو ساعتو نه کمه وه د سګريټ څکول بند شول- خو په ۱۹۹۰ کي بيا سګريټ څکول په ټولو کورني هوايي سفرونو کي
بند شول- بغير له هغو الوتونو چي الاسکا او اوهايو ته ترسره کيده لي -
په ۱۹۹۸ کي تر ۹۰ سلني زيات په ټولو هغو هوايي سفرونو کي چي د امريکا او نورو بهرنيو هيوادونو ترمنځ ترسره کيدل د سګريټ څکول بند شول-

په کال ۲۰۰۲ کي دامریکا ولس مشر جورج ډبلیو بوش دهغه قانون په وړاندي موافقت وښودي دکومي له مخي چي په ټولوهغو ځایونوکي چیري چي د ماشومانو ښوونه او روزنه ترسره کیدل، د سګریټ څکول منع شول-
په ۲۰۰۳ کي دامریکا په یو څو ایالتونو کي له نیویارک او کالیفورنیا او یو شمیر ښارونو کي لکه بوسټن او تیکساز کي د نوموړي قانون له مخي په ټولو هوټلونو، شراب خانو او کلبونو کي د سګریټ څکول بند شول-
په دي برسیره په ډیرو اروپایي هیوادونو کي هم لکه ایټالیا، هسپانیه، فینلینډ، برطانیه، نیدرلینډ، ناروي او فرانسه کي په عامه ځایونو کي په تیره په رستورانتونو او شراب خانو کي سګریټ څکول بند شول-
په کال کي ۲۰۰۷ کي په برطانیه کي او ۲۰۰۸ کي په فرانسه کي دا تطبیق شول-
په کال ۲۰۰۹ کي د سعودي عربستان په پلازمینه ریاض کي میشتي یوې خیریه ټولني په هغه هیواد کي د سګریټ څکولو څخه دځوانانو دګرځولو لپاره هلي ځلي شروع کړي- د نوموړي ټولني له لوري دا ډول اعلان وشو، چي که چیري هر یو ځوان د سګریټو پریښودلو ته چمتو شي، نو دوي به د هغه لپاره د واده کولو ټول مصارف په غاړه اخلي- او په دا ډول به هر یو ځوان چي د سګریټ څکولو څخه مخه ښه کوي د وړیا واده خاوند کیږي- د نوموړي ټولني په وینا ددوي هدف د سګریټو څخه د خلګو خلاصول او دسګریټو څخه د پاکو کورنیو منځ ته راوړل وو-

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

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

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

تـه خـورا هيښـوونکي او اغيـزمن معلومـات ورکـول شـوي- ډيـر خلګ د تمباکو د نشي پريښودلو ته چمتو شوي- څيړني ښيي چي څلويښـت فيصـده سـګريټ څکـوونکي يـو وخـت نـه يو وخـت د سګريټ پريښودلو په لټه کي وي- ډير خلګ داسي استدلال کوي چي که چيري په اوسني وخت کي تمباکو راڅرګند شوي واي، نو د قـانون لـه مخـي بـه انسـانانو تـه دهغـه اسـتعمال پـه هيـڅ ډول سره ممکن نه واي- خو بيا هم بايد ووايو چي نـه يوازي دا چي ترنن ورځي په نړي کي د تمباکو نشه کمه شي، بلکه ورځ تر بلي ورځي دهغـه اسـتعمال زيـاتيږي- د تمبـاکو نشـه پـه نړيوالـه سـطحه د انساني امواتو دوهم لوي سبب دي- د يوي څيړني مطابق هر کال

دسـګريټو لـه وجهـي ۵۰۰۰۰۰۰ خلـګ مـري- داشـميره د روغتيانړيوال سازمان (WHO) په کال ۲۰۰٤ کي ٥.٤ مليونـه تنـه وښودل- او داسي اټکل هم کيږي چي د يويشتمي پيړي پـه اوږدو

کې ۱۰۰ مليونه انسانان د تمباکو نذرانه شي. دامريکا د Centers for disease control and prevention اداره باور لري چې سګريټ څکول په پر مختللي نړي کې انساني روغتياته ډير مهم او د مخه نيولو وړ خطر دي. اوس په نړي کې يو ارب او دري سوه لکه انسانان سګريټ څکوي. څيړني ښيي چې که چيري نو موړي

بحران هم داسې پاتي شي، نو په راتلونکو لسو کلونو کې ممکنه ده چې هر کال سل لکه انسانان دهغه نذرانه شي. په پر مختللي نړۍ کې د سګريټو د روغتيايي زيانونو په اړه خلکو ته اوس مهال کافي معلومات ورکول کيږي. خو زموږ وروسته پاتي هيوادونو کې دا سطحه بيخي ټيټه ده. په افغانستان کې خو خلکو ته په دې اړه هيڅ اګاهي هم نه ورکول کيږي. چې دا زموږ د بد قسمتي خبره ده. دا خولاڅه چې زياتره خلک د هغه په زيانونو باوري هم ندي. نن په نړي کې سګريټ تر ټولو ډير خرڅيدونکي شي دي. په يوه کال کې په درسته نړي کې څلويښت کرېه سګريټ په خرڅ رسيږي. د دې يوه برخه زموږ غوندې وروسته پاتي ټولنو کې هم خرڅيږي، چيري چې ډير کم خلک د تمباکو په زيانونو خبر دي.

تنباکو د تاریخ په اوږدو کښې

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

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

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

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

راټــوليږي - دنولســمي پيــړي دوروســتيوکلونو ځينـــي مشـــهور سګريټ عبـارت وو لـه : Fragrant Rose cigarettes, Lone Jack, Three kings, Creole cigarettes او دشـلمي پيـړي دوي سـتري کمپنيـاني چـي نـړۍ کـي ډيـري ځـانګـي هـم لـري عبـارت دي لـه : R.J. Reynolds Tobacco company کـوم چــي Winston، Vantage، Camel،

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

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

Reynolds يوه کوچني کارخانه جوړه کړه چي chewing tobacco (دتمباکو هغه مصنوعات چي ژوول کيږي) يې جوړول. دهغه ورور William په ۱۸۸٤ کي له کمپني سره يوځاي شو. دواړو بيا تمباکو پر کوچنيو تجارتي شرکتونو خرڅول او هغوي به بيا په مختلفو تجارتي نومونو خرڅول. په ۱۸۸٥ کي کمپني د chewing tobacco خپل نومونه يا برنډ د Schnapps په نوم منځ ته راوړل.

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

او هم يې ډېر شهرت لاس ته راوړي. ددوهم نړيوال جنګ په پيل کي R.J. Reynolds دسګريټو په بازار حاکميت درلودي. دجنګ په موده کي دسګريټ جوړولو ټولو امريکايي کمپنيو په مليونونو سګريټ جوړکړل ترڅو دوسلوالو قواوو غړو ته يې ورسوي. په کال ۱۹۵۲-۱۹۵۳ کي څه وخت چي دسګريټو دصحي زيانونو په اړه ګنګوسي راپيدا شوي او دسګريټو او سرطان ترمنځ په ارتباط باندي خبري مخ په توديدو شي. R.J. Reynolds په همدي خاطر په ۱۹۵٤ او ۱۹۵٦ کي د Winston او Salem په نومونو نوي سګريټ کوم چي په پاي کي فلټر درلودونکي وو جوړکړل، هغوي داادعا کول چي فلټر درلودونکي سګريټ دسګريټو روغتيايي زيانونه کمولي شي. په نولسوو شپيتمو کلونو کي دسګريټو دروغتيايي زيانونو په اړه په امريکا کي انديښني مخ په زياتيدو شوي. R.J Reynolds ددي لپاره چي دسګريټو مارکيټ يې له پښو ونه لويږي، دصنعت په نورو برخو کي کمپني رانيولي اوهم يې په نوروهيوادونو کي دتمباکو کمپني رانيولي. په کال ۱۹٦۸ کي هغوي يوه بله کمپني د R. J. Reynolds international, په نوم جوړه کړه ترڅو دامريکا څخه پرته په نوروهيوادونو کي دخپلو مصنوعاتو لپاره مارکيټ پيدا کړي. په ۱۹۷۴ کي Reynolds دکاناډا دسګريټو يوهستره کمپني Mcdonald Tobacco رانيول. په دي وخت کي کمپني دامريکا ديوي بلي سګريټ جوړولو ستري کمپني Philip Morris سره په سيالي کي وو. د Philip Morris له لوري جوړيدونکي سګريټ Marlboro په ۱۹۷٦ کي له Winston سګريټو څخه

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

خلګ ولي سګريټ څکولو ته مخه کوي ؟

تاسو د خپلو ملګرو په ګروپ کي داسي کسان لري چي سګريټ څکوي؟ که چيري وي نو کله مو هم له هغوي نه پوښتلي چي ولي سګريټ څکوي؟ څرنګه يي سګريټ څکول شروع کړل؟ ايا تراوسه پوري هغوي تاسو سګريټ څکولو ته تشويق کړي ياست؟ په خپل کورني کي هم سګريټ څکوونکي لري؟ ستاسو په کارځاي يا دفتر کي درسره سګريټ څکوونکي شته او که نه؟ که چيري وي نو تاسو ممکنه ده په دې اړه چي هغوي ولي سګريټ څکوي، هيڅ يو سوال له هغوي څخه نوي کړي؟ په تلويزيون او يا راډيو کي به مو د ترک منشياتو 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 هرصورت دا چي خلګ ولي سګريټ څکلو ته مخه کوي، زمو ږ لپاره ډيره يوه په زړه پوري پوښتنه ده چي بايد پري پوه شو - څيړني ښيي چي زياتره ځوانان سګريټ څکول د ځوانۍ يو سمبول ګڼي - او ددوي په عقيده يو ځوان بايد د خپل ځواني او هم د خپل بدني قوت د څرګندولو لپاره سګريټ وڅکوي - هغوي په دې اړه فکر کوي چي سګريټ څکول يې قوت او استعداد زياتولي شي او ځواني ته يي نور ښايست ور ببنلي شي - دوي سګريټ څکول دنارينتوب يوه ننبه ګڼي - ځکه خو دوي هغه کسان چي سګريټ نه څکوي له خپلو ځانو څخه کم او کمزوري بولي - د سګريټو نه څکول هغوي ته ديو کمي په توګه ور په ګوته کوي - د سګريټ جوړولو کمپنيو زړه راښکونکي اعلانات دوي نور هم په دې خبره ټينګوي - څيړني

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

وڅکـوي، او یـوګڼ شمیرکسـان بیادیوځـانګړي روانـي تکلیـف دلیـــري کولولپـــاره ســـګریټ څکـــوي، لیـــدل شـــوي چـــي د schizophrenia ډیرناروغـــان ددي لپـــاره ســـګریټ څکـــوي ترڅودهغـوي مختلـف کړه وړه نورمـال شـي . کـه څـه هـم چـي د schizophrenia ځینـي ناروغانوتـه Nicotine patches (بـدن تـه دنیکوټین رسولو یوه خاصه طریقه) کله کله تطبیقیږي، خو ددي مطلب داهیڅکله هـم نـدي چـي سګریټ داډول ناروغـانو تـه ګټـه رســـولي شـــي بلکــه پـــه ســـګریټوکي بـــي شـــمیره زهریـــات دروغتیادتبـاهي سـبب کیـږي . لـه فلمـي نـړۍ سـره اړیکـي هـم یوشـمیرځوانان اوتنکـي ماشـومان سـګریټ څکلوتـه ترغیبـوي . هغـوي کیـداي شـي دفلمونوکتلووروسـته داسـي تصوروکړي چـي سـګریټ څکـول دنـارینتوب اوقـوت یـوه ذریعـه ده . دا خبـره هـم دیادوني وړده چي د سګریټ جوړولو کمپنیو جلبوونکي اعلانـات هم ډیر ځوانان د سګریټ څکولو لوري ته ګرځوي . همدا علت دي چي په یو شمیر هیوادونو کي د سګریټو دکمپنیو څخه دهر ډول اعلانـاتو حق اخیسـتل شویدي . دتمباکودکمپنیوداغـه اعلانـات ځوانانوته دانظوروخپلوي چي هغـوي پـه ژوندکي کامیـابي، مینـه سرته رسـول، شـهرت، مـوډرن کیدنـه اوداسـي نـورچي ځوانـان یـې ارزولري، دسګریټو پـه څکولوکي ترلاسه کولي شي . لـه بـده مرغـه ډیرځوانان له دي څخـه متـاثره کیـږي هـم، اوپـه دي نـه پـوهیږي چـي سـګریټ یـې دژونـد غلـیم دي . دتمباکوکمپنیـاني هرکـال ۱،۲۵ بلیونه ډالر پـه داغـه اعلانـاتو مصـرفوي چـي دهغـوي دجلب اصلي

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

دلویدیځي نړۍ ترڅنګ په ختیځو هیوادونو کي هم دتمباکو کمپنیاني خپل اعلانات پرمخ وړي چي له امله یې تراوسه

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

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

دسګريټ څکونکو خپل نظرڅه دي؟ هغـوي ولـي سګريټ څکـوي؟ Light smokers (هغـه سـګريټ څکـونکي چـي دورځـي پنځـه يـاکم سـګريټ څکـوي) او Occasional smokers (هغــه کســان چــي يووخــت وخــت ســګريټ څکــوي) پــه هغــوي کــي ٦٥ ســلنه او moderate smokers (هغه کسان چي دورځي دشپږو څخه تر شلو

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

پـه سـګريټ څکولوبانـدي بنـديز نـه وي ـ سـګريټ څکـونکي

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

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

د تفریح لپاره يي څکوم	۳۸	۴۱	۳۴
دتپولنیزو دلايلوپربنسټ	۵۰	۳۱	۲۸
دفکري تمرکز لپاره	۱۷	۲۱	۲۷
دبيداره كيدو لپاره	۱۷	۱۹	۲۳
وزن کموي	۱۹	۲۱	۱۹

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

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

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

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

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

دملګرودفشار له امله	۹	۱۰	۱۰

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

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

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

هغه علتونه چي دهغوي له امله سګریټ څکونکي سګریټ څکول نشي پریښودلای :

ولي سګریټ نه پریږدي؟	Light Smokers (%)	Moderate Smokers (%)	Heavy Smokers (%)
سخت میلان	٥٦	٧٢	٧٧
دپریښودلو په نتیجه کي ناکلي عوارض	٣٥	٤٨	٦٠
نه توانیدل چي رواني ستونزي حل کړي	٣٧	٣٦	٤٩
دا ویره چي نه به سي پاتي	٢٧	٣٦	٤٢
دوزن زیاتیدو دخطري له امله	١٥	١٨	١٨

١٥	١٣	١٠	دټولګي، نورو پروګرامونو د ناراحتي له امله
١١	٩	١٧	دکار او ټولنیزو اړیکو دپریکیدو له امله

ځيني خلگ ولي دسگريټ څکولو په روغتيايي زيانونو باور نه کوي؟

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

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

سګريټو څکولو باندي ټينګوي - خودوي بياپه ډير څه باندي نه پوهيږي ، دمثال په توګه په دي باندي ندي خبر چي په نړۍ کي هر څومره انسانان د سږو د سرطان ناروغان دي په هغوي ۹۰ سلنه يوازي سګريټ څکوونکي دي، او پاتي ۱۰ سلنه سګريټ نه څکوونکي دي - او يا هم داخبره چي په کومو هيوادونو کي په عامه ځايونو کي دسګريټ څکول بندشوي هلته دزړه د حملي يا heart attack د ناروغانو په شمير کي يو حيرانوونکي کمي رامنځ ته شوي - ددوي يوه بله تيروتنه دا هم ده چي وايي سګريټ څکوي خو لوګي يا دود يي نه تيروي، چي په دي ډول نو سګريټ يي صحت ته کوم تاوان نشي رسولاي - دا هم هيڅکله دمنولوړ خبره نده، ولي چي هغه کسان چي دسګريټ څکوونکوسره نژدي اوسيږي، څيړني ښيي چي په هغوي کي هم د هغو ناروغيو امکانات ډير لوړيږي کومي ناروغي چي د سګريټ څکولو څخه انسانانو ته پيښيداي شي - په دي برسيره دسګريټ توليدوونکو کمپنيو له خو دا ادعاوي چي سګريټ څکول انساني روغتياته زيان نه اړوي هم يو شمير خلګ د سګريټو په زيانونو بي باوره کړي دي - دسګريټ جوړولو کمپنياني زيات وخت داخبري چي سګريټ وه روغتياته زيان اړوي ردکړي، تر څو هغه بليونونه ډالر چي هر کال يي نوموړي کمپني لاس ته راوړي له لاسه ورنکړي - که څه هم په وروستيو کلونو کي دسګريټ جوړولو کمپنيو دمختلفو فشارونو له امله دا خبره منلي ده چي سګريټ روغتيازيانمنه ولي شي -

سګريټ څکول ستاسو روغتيا په خطره کي اچولي شي

ترنولسوو څلويښتمو کلونو پوري سګريټ څکول د روغتيا لپاره خطره نه بلل کيدل- خو تر هغه راوروسته مختلفو کلينيکي اوطبي څيړنو وښودل چي سګريټ څکول روغتياته دروند زيان اړولي شي - په ۱۹٦۲ کال کي لومړنۍ ډير مهم راپور دامريکايي ساينس پوهانو له لوري دامريکا دحکومت په امر خپورشو چي په هغه کي دسګريټ څکولو دروغتيايي زيانونو په اړه خلګوته جدي خبرداري ورکړل شوي وو - په دي ډول وخت په وخت دسګريټو دصحي زيانونو په اړه د طب دماهرينو او ساينسپوهانو له خوا دا ډول راپورونه راغلي دي - دسګريټو په لوګي کي له ٤۰۰۰ نه زيات مختلف کيمياوي مواد موجوددي، چي په هغه کي يې ډير په لوړه کچه صحت ته زيان اړوونکي دي - نژدي ٤۳ ډوله په کي carcinogenic (سرطان پيدا کوونکي) مواد شته چي په هغه کي ډيرمهم ټارز(Tars)، بن ذوپاين، پولينيم۲۱۰، نايټروسامين او نوردي - ټارز يوه نسواري رنګه ماده ده چي ترسګريټ څکولو وروسته دسګريټ څکوونکي په سږوکي راجمع کيږي او ډيرشمير carcinogenic مواد په کي شته - ددي ترڅنګ دسګريټو په لوګي کي Nicotine چي شايد تاسويې ډيرله نامه سره بلدياست، يو ډول مواد دي چي روغتياته په لويه اندازه زيان اړوونکي دي - په يوه اوسط سګريټ کي له يوه څخه تر درو ملي ګراموپوري نيکوټين شته چي له ۱۰څخه تر ۹۰ سلني پوري په سږوکي جذبيږي - کاربن مونو اکسايډ carbon monoxide بل ډول زهري مواددي چي

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

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%

13

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

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

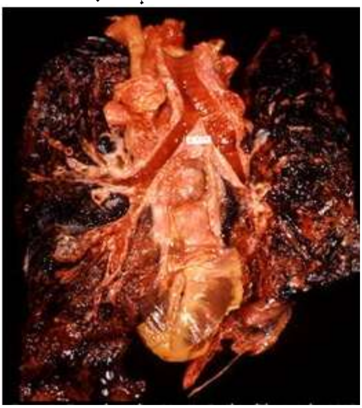
bronchus (دقصبته الريي يوډول ناروغي) coronary heart disease (دزړه عامه ناروغي چي د atherosclerosis نه پيدا کيږي) Emphysema (امپايزيما دسږو يوډول ناروغي) increase in adrenaline secretion (يوډول ناروغي چي د اډرينال غدي په لويه پيمانه داډرينالين هارمون ترشح کوي چي د زړه دضربان دزياتوالي سبب کيږي) ، lung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

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

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

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

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



کسان دي چي سګريټ څکوي ـ له دي څخه معلوميږي چي موږ ډير اسانه کولي شو چي دسږودسرطان مخه ونيسو هغه داسي چي خلک سګريټ څکول پريږدي ـ هغه کسان چي له سګريټ څکوونکي سره نژدي اوسيږي اودهغه دسګريټولوګي تيروي، په هغوي کي هم دسږودسرطان امکانات ډيرلوړيږي ـ ځکه چي نوموړي کسان ټول هغه زهري مواد چي دسګريټو په لوګي کي شته دسګريټ څکوونکي په څير خپلوسږوته دننه کوي ـ Tarsيو خطرناک کيميکل دي چي دسګريټوپه لوګي کي شته اوترسګريټ څکولووروسته دسګريټ څکوونکي په سږوکي راټوليږي ـ ټارز دسږو حجري خرابولي شي او ډير carcinogenic موادلري چي دسږودسرطان لامل کيږي ـ

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

سگريټ هم هيڅکله بې خطره ندي ـ ځکه دټارز او نيکوټينو ډيره کمه اندازه هم وه روغتيا ته زيان اړه ولي شي ـ په کال ۲۰۰۳ کي په امريکاکي يوې محکمي دهغه هيواد دسگريټوجوړولوترټولو ستره کمپني Philip Morris کوم چي اوس په Altria سره شهرت لري ۱۰،۱ بليونه ډالر په دي خاطر جريمه کړه چي دهغو اعلاناتو کمپينونه يې په مخ بيول تر څو وښيي چي "low tar" او "light" برينډونه دعادي سگريټو غوندي روغتيا ته تاوان نشي اړولي ـ په کال ۲۰۰۹ کي دلاس اينجلس يوې محکمي Philip Morris په دې جريمه کړه چي ديوې سگريټ څکونکي ميرمني چي دسږودسرطان له امله مړه شوي وه، دهغي وه لورته يوسل او اته ديرش لکه ډالر دتاوان په توګه ورکړي ـ نوموړي ميرمن چي بټي بلوک نوميده په کال ۲۰۰۳ کي د سږود سرطان له امله مړه شوه ـ

دمرګ په وخت کي دهغي عمر ٦٤ کاله وو ـ او له تيرو ٤٧ کلونو راهيسي يې سگريټ څکول ـ بټي بلوک په کال ۲۰۰۱ کي داپريل په مياشت کي دکمپنۍ خلاف مقدمه شروع کړل او دا ادعا يې کول چي دهغي صحت دهغو سگريټو له وجهي خراب شوي دي کوم چي نوموړي کمپنۍ جوړکړي، نو ځکه بايدچي تاوان يې ادا کړي ـ په کال ۲۰۰۲ کي يو قاضي دا جريمه دوه سوه او اتيالکه ډالر وټاکل، خو په کال ۲۰۰۸ کي په محکمه کي دسگريټو دکمپني تردي اعتراض وروسته چي نوموړي پيسي دتاوان په بدله کي زياتي دي، دامقدار هم ردشو او په پاي کي په يوسل او اته ديرش لکه ډالر باندي فيصله وشول ـ

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

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

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

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

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

په کال ۱۹۵۰ کي هم يوشمير راپورونه په دي اړوند خپاره شول چي سګرېټ څکول د سږو د سرطان يو ستر سبب کيداي شي ـ يو راپورهم په British medical journal کي د (smoking and carcinoma of the lung) ترعنوان لاندي خپورشو چي په کي ويل شوي وه چي کوم کسان چي زيات سګرېټ څکوي په هغوي کي څوځله دسږودسرطان امکانات زياتيږي ، دهغوپه پرتله چي سګرېټ نه څکوي ـ

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

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

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

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

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

دسرطان دخطري زياتيدل په دي پوري اړه لري چي سګريټ څکونکي دورځي څومره سګريټ څکوي ـ په سګريټو کي دTars کچه څومره ده ـ يا يوکس له څومره کلونو راهيسي سګريټ څکوي ـ دځواني په لومړني دوره کي سګريټ شروع کول دسرطان امکانات ډير زياتولي شي ـ

Cigar او چلم هم دسګريټو په څير دسرطان شونتيازياتوي ـ او زيات زهري او کارسينوجينيک مواد چي په سګريټو کي شته په هغوي کي هم شته ـ کوم خلګ چي cigar څکوي له هغو خلګونه چي دتمباکوهيڅ ډول نشه نه کوي ديرش فيصده زيات دسرطان کيدو خطره لري ـ دامريکا د National cancer institute دراپور له مخي دسګريټ، سيګار او چلم څکوونکو کسانوکي د خولي سرطان، دژبي سرطان، دمرۍ سرطان، او دستوني دسرطان له امله د مړيني شميره مساوي وه ـ **chewing tobacco** (د تمباکو هغه مصنوعات چي ژوول کيږي) استعمالول او نسوار کول دخولي، ژبي او ستوني دسرطان سبب کيداي شي ـ په نسوارکوونکوکي پنځوس ځله دهغو کسانو په پرتله چي دتمباکو نشه نه کوي دنومورړو سرطانونو امکانات زياتيږي ـ

Second-hand smoke هم دسرطان خطره زياتولي شي ـ دسګريټ څکونکي دکورني غړي چي دسګريټ څکونکي دسګريټ دود تنفس کوي او هغه کسان چي په کارځاي کي له داډول ستونزي سره مخ دي ـ دسرطان کيدو لوړه خطره لري ـ

دسګريټودلوګي اغيزي په تنفسي سيستم

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

Chronic bronchitis

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

سره مخامخ کیږي ـ سخت ټوخي، دسینې درد، تبه، اود بلغمو زیاتوالي ددي ناروغي نښې دي ـ دطب ماهرین په دي باوردي چې دکرونیک برانکیټیس ترټولو ستر او اساسي علت سګریټ څکول دي ـ

Emphysema

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

Asthma

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

دسګریټو دلوګي اغیزي په عصبي سیستم

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

داچي يوكس ولي دسګريټو روږدي كيږي او سګريټ نشي پرېښودلاي، دا هم زموږ په دماغ باندي دسګريټ دناوړه تاثيراتو څخه يو دي ـ دسګريټ په لوګي كي موجود زهري مواد زموږ ددماغ دكيميسټري په بدلولوكي رول لري ـ او دهمدي امله زموږ دماغ دمختلفو حالتونوسره مخامخ كيداي شي او ډول ډول دماغي او رواني ستونزي مخته راتللي شي ـ

سګريټ څكول او Depression

ډيپريشن يوه دماغي ناروغي ده چي د ژور خپګان سبب كيداي شي ـ د ډيپريشن د ناروغي يوشمير علامات پرله پسي خپګان، له ورځني فعاليتونو څخه خوند نه اخيستل، نااميدي، دفكري تمركز كموالي، دانرژي كموالي، او ډير نوردي، خو دډيپريشن

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

سګريټ څکول او *Dementia*

dementia دحافظې دخرابي ناروغي ده ـ څېړنو ښودلې چې کوم کسان ډېر سګريټ څکوي، هغوي د ډيمينشيا ددوو عامو ډولونو Alzheimer’s disease او vascular dementia سره مخامخ کيداي شي ـ په امريکاکي د يويشت زره خلګو طبي ازموينه واخيستل شول چې په هغه کي په واضح ډول دا څرګنده شول چې کوم کسان ډېر سګريټ څکوي په هغوي کي دالزايمر دناروغي امکانات لوړيږي ـ دا په تيره دډير عمر لرونکو کسانو کي منځ ته راتللي شي ـ دسګريټو لوګي کولي شي چې په هغو شريانونو چې دماغ ته وينه وړي، ناوړه تاثيرات وشيندي چې په نتيجه ذهني صلاحيتونه خرابيداي شي چې دي ته vascular dementia ويل کيږي ـ

انفعالي څکول(Passive smoking)

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

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

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

Passive smoker يا هغه کس چي سگريټ نه څکوي خو دنوروکسانو دسگريټو دود تنفس کوي دسگريټ څکونکي په

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

ددریم لاس څکول Third-hand smoke

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

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

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

جامو او وجود باندې پاته کیږي - نوموړي ساینسپوهان وايي چې

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

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

نرم او سپک سګرېټ(Mild and light cigarettes)

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

نېکوټين او د هغه روغتيايي اغېزې

نېکوټين په لوړه کچه خطرناک مواد دي چې په سګرېټو کې شته او انساني روغتياته زيان اړولي شي - په سګرېټو کې دنيکوټونو کچه محدوده ده، اودسګرېټو د نيکوټينو زياته برخه دسوځولود تودوخې له امله له منځه ځي - خو دنيکوټينو دا لږ اندازه هم ډېره خطرناکه ده - ځکه نيکوټين يوقوي زهردي - په زياترو حشراتو وژونکو موادو (insecticides) کې نيکوټين داساسي جز په توګه استعماليږي - په يوه عادي سګرېټ کې له يو څخه تردرو ملي ګرامو پورې نيکوټين وجودلري - تر سګرېټ څکولو وروسته يوازې په ۷ ثانيوکې نيکوټين دسګرېټ څکونکي مغزو ته رسيداي شي - دا چې دسګرېټ څکولو څخه وجودته څومره نيکوټين رسيداي شي، په دې پورې اړه لري چې يو کس له څه ډول تمباکو څخه جوړ سګرېټ څکوي ، يا هم پلټر درلودونکي سګرېټ څکوي او که بغير له پلټرڅخه - low tar and nicotine سګرېټ کې د نيکوټينو کچه کمه ده - ددې هرڅه معنې دانه ده چې په کوموسګرېټو کې دنيکوټونو اندازه لږ وي نو روغتياته به زيان نشي اړولي - بلکه دنيکوټينو ډېره کمه اندازه هم روغتياپه خطره کې اچولي شي - ديوې څېړنې مطابق له کال ۱۹۹۸ څخه تر کال ۲۰۰۵ پورې په زياتوسګرېټو کې دنيکوټينو کچه په اوسط ډول په کال کې ۱-٦ فيصده زياته شويده -

نيکوټين دلومړي ځل لپاره په ۱۸۲۸ کي په جرمني کي دډاکټر ويلهيلم هينريچ پوسيټ او کيمياپوه کارل لوډويګ ريمان له لوري دتمباکو دبوټي څخه جلاشول، او هغوي ورته زهر وويل ـ او دنيکوټينو کيمياوي فارمول په ۱۸٤۳ کي د ميلسينز له لوري تشريح شو ـ

نيکوټين يو Stimulant (پارونکي) او يو addictive (اعتيادي) موااددي ـ دنيکوټينوسره وجود بيداري احساسوي او ستړيا ليري کولي شي ـ خو ډيره دخواشيني خبره داده چي نيکوټين روږدونکي يااعتيادي دي ـ کله چي يوکس دنيکوټينو نشه پيل کړه نو بياپه سختي سره دهغه پريښودل شوني دي ـ دنيکوټينو ډيره کمه اندازه هم داعتياد لپاره کافي دي ـ دنيکوټينو معتاد که چيري سګريټ ونه څکوي، د۲٤ څخه تر٤۸ ساعتونو پوري دننه withdrawal symptoms (ټاکلي عوارض چي دنشي دنه کولو په صورت کي معتادته پيښيداي شي) ورته راڅرګنديداي شي ـ هغه کيداي شي لاندي علامات وي : خپګان، دسردرد، ژر غصه کيدل، دژبي وچوالي اونور ـ

ترسګريټ څکولووروسته نيکوټين سږوته رسيږي، هلته بيادويني په دوران ګډيږي او دزړه پواسطه باندي ودماغ ته پمپ کيږي ـ چي داټول ترسګريټ څکولو وروسته صرف په ۷ ثانيوکي صورت نيسي ـ نيکوټين زموږ په وجود باندي مختلف تاثيرات اچولي شي ـ نيکوټين دماغ پاروي ـ همدارنګه نيکوټين دويني په دوران ترګډيدووروسته داډرينالين دهارمون ترشح زياتوي ـ نوموړي هارمون د زړه دضربان د زياتوالي اود زړه دغيرمنظم

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

Nicotine Patch

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

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

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

methanol	styrene
isoprene	resorcinol
acetone	benzo[a]pyrene
toluene	cadmium
formaldehyde	۱- & ۲- amino naphthalene
phenol	lead
acrolein	nickel
benzene	۳- & ٤-aminobiphenyl
pyridine	catechol
۱, ۳-butadiene	cresols
hydroquinone	emethyl ethyl ketone
acetic acid	methane

کار بن مونواکسایډ (carbon monoxide) اودهغه روغتیايي اغیزي

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

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

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

سګريټ څکول او ميرمني

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

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

وروسته چين دوهم هيواددي چي نژدي يو كروړ او ديرش لكه ميرمني روزانه سگريټ څكوي ـ او په دريمه درجه كي هندوستان دي چي هلته شل فيصده ميرمني سگريټ څكولوته ليوالتيا ښيي ـ په دي وروستيوكي داخبره معلومه شويده چي په پرمختللو هيوادونوكي دښځينه سگريټ څكونكو كچه څه ناڅه راټيټه شويده ـ خو په پرمختلونكو هيوادونوكي بياداشمير مخ په زياتيدو دي ـ په نړي كي ځيني داسي ټولني هم شته چي هلته د هغوي د كلتور او دود له مخي ښځي سگريټ څكولو ته نه پريښودل كيږي، او يا كم تر كمه په عامه محضر كي ښځي سگريټ نشي څكولي ـ

دزړو ښځو په نسبت ځواني ښځي زيات سگريټ څكوي ـ شل فيصده هغه ميرمني چي عمرونه يې له پنځويشت څخه تر څلورڅلويښت كلونو پوري وي سگريټ څكوي ـ

دامريكا د Centers for disease control and prevention اداري دمعلوماتو له مخي هر كال ۱۷٤۰۰۰ ښځي په امريكا كي دهغو ناروغيو له امله چي دسگريټو څخه منځ ته راځي، مري ـ

په بدبختي سره بايد ووايو چي سگريټ څكول نه يوازي داچي پخپله ميرمنو ته بلكه په نس كي دماشوم لپاره هم ډير لوي روغتيايي زيان اړولي شي ـ سگريټ څكول په ميرمنوكي دگڼو روغتيايي ستونزو امكانات ډيروي، چي په هغوي كي breast cancer (دسيني سرطان)، cervical cancer (درحم سرطان)او نور ډولونه سرطانونه دي ـ دامیندواري په وخت كي دميرمني لپاره

سګريټ څکول نه يوازې دا چې ددې روغتيا ته زيان اړوي، بلکه په نس کې دماشوم لپاره هم ډېر سخت زيانمن تماميداى شي- په نړۍ کې له لس فيصده څخه تر پنځلس فيصده پورې ميرمنې داميندوارۍ په وخت کې سګرېټ څکوي. داميندوارۍ په مرحله کې سګرېټ څکول په ګېډه کې دماشوم لپاره زښت زيات زيانمن کيداى شي. دا هغه څه دي چې يوه ميرمن بايد پرې پوه وي او که چيرې سګرېټ څکوي نو داميندوارۍ په هره مرحله کې چې وي سګرېټ پريښودل دهغې د ماشوم دسلامتيا سبب کيږي. داميندوارۍ په وخت کې سګرېټ څکول دماشوم لپاره ترټولو لويه خطره ده چې مخنيوى يې بغير له دې چې مور يې سګرېټ پرېږدي ناشونى دى. دسګرېټ څکونکې ميرمنې ماشوم کيداى شي له وخت نه مخکې پيداى شي، کيداى شي دماشوم وزن کم وي او د ماشوم دمړينې امکانات يې هم زيات دي. ددې علت داښودل شويدي چې نيکوټين او کاربن مونواکسايډ دواړه په ګډه په نس کې دماشوم دپاره داکسيجن رسيدل کموي. نيکوټين دميرمنې په وجود کې دوينې رګونه تنګوي او په دې ډول ماشوم ته اکسيجن ډېر لږ رسيږي. دسګرېټو په لوګي کې چې هرڅومره زهريات وجود لري هغوي ټول دوينې له لارې په نس کې ماشوم ته رسيدلاى شي. په تيره دوه زهري مواد نيکوټين او کاربن مونواکسايډدماشوم لپاره ډېر زيات زيانونه منځ ته راوړلى شي. داميندوارتوب نه وړاندې دسګرېټو پريښودل دماشوم دسلامتيا لپاره ترټولو ښه اقدام بلل کيږي. ځينې ميرمنې کيداى شي په دې وتوانيږي چې سګرېټ څکول مخکې تر اميندوارۍ او يا هم

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

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

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

دزیږیده نی سره سم دزړه مشکلات ورته پیداشوي وو، او ۳۴۳۵ هغو ماشومانو چي دزیږیده نی په وخت کي يې د زړه کومه ستونزه نه درلودل طبي ازمویني وشوي - دسګریټ څکونکي میرني دماشوم وزن کیداي شي کم وي - څیړني ښيي چي کومي میرمني دامیندوارتوب په لومړیو درو یاڅلورو میاشتو کي سګریټ پریږدي دهغو میرمنو په پرتله چي دامیندوارتوب په وخت کي سګریټ څکولو ته ادامه ورکوي دزیږیدني په وخت کي دهغوي دماشومانو دوزن دکمیدو امکانات کمیږي - دسګریټ څکونکو میرمنو دماشومانو تنفسي ستونزي هم زیاتي وي - نوموړي کم وزن لرونکي ماشومان ځیني وختونه دزیږیده نی وروسته سم دستي له دي امله چي سږي يې سم کارونکړي دتنفس لپاره ریسپایریټر ته ضرورت پیداکولي شي - دنیکوټینو اونورو زهریاتو دناوړه تاثیراتو له امله کیداي شي هغوي له اوږدمهالي تنفسي ناروغیو په تیره له asthma سره مخامخ شي - دسګریټ څکولو وروسته هم دمیرمني او هم دهغي په ګیډه کي دماشوم دواړو په وینه کي دکاربن مونواکسایډاندازه لوړیږي او داکسیجن اندازه راټیټیږي - دنورمال اندازي نه داکسیجن کمیدل هم دمور او هم يې دماشوم لپاره زیانمن دي - څیړني ښيي چي دسګریټ څکونکو میرمنو ماشومان دزده کړي ستونزي درلودلي شي او ذهني صلاحیتونه يې له کاره لویږي - دورځي څو سګریټ څکول ددرستي کوتي په نسبت په ګیډه کي دماشوم لپاره څه ناڅه خطرات ممکنه ده کم کړي، خو البته په ورځ کي دوه یا دري سګریټ څکول هم د ماشوم روغتیا ته د پام وړ زیان اړولي شي -

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

څرنګه کولي شو له سګریټو څخه مخه ښه وکړو؟

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

دا خبره هم له پامه نه شو غورځولي چي سګریټ پریښودل څه ناڅه ستونزمن دي او دپریښودلو لپاره یې بایدچي مختلفي سراتیژي پلي کړو - که تاسو هریو سګریټ څکوي نو راځي په دي اړه فکروکړي چي څنګه دسګریټ څکولو اعتیاد ته دپاي ټکي کیږدي - دا ستاسو په ژوندکي یوه ډیره ارزښت لرونکي پریکړه کیداي شي - داچي ولي یوکس نه شي توانیدلاي چي سګریټ پریږدي او یاولي یوکس دي ته لیوالتیانه ښیي چي سګریټ پریږدي، په دي اړه مومخکي څه ناڅه لیکلي، خو اوس په دې ږغیږو چي څنګه سګریټ څکول پریږدو؟ تاسو بایدباوري اوسي چي سګریټ پریښودل ستاسو دروغتیالپاره یو نوي زیري دي - دسګریټ تر پریښودلو وروسته له څو دقیقو نه واخله بیاتر ډیرو

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

- ترسګريټ پريښودلو شل دقيقي وروسته دزړه ضربان نورمال کچي ته راځي
- دوولس ساعتونه وروسته دکار بن مونواکسايد اندازه خپل نورمال کچي ته راځي
- ددوو اونيو څخه تردريو مياشتو پوري تنفسي سيستم دښه کار جوګه کيږي
- ددوو اونيو څخه تردريو مياشتو پوري دزړه دحملي امکانات راټيټيږي
- ديوي نه تر نهو مياشتو پوري ټوخ او ساه لنډي کميږي
- ديوه کال نه وروسته دزړه دامراضو امکانات دسګريټ نه څکونکي کس په پرتله نيم ته راټيټيږي
- دپنځو نه تر پنځلسو کالو پوري ددماغي سکتي امکانات دسګريټ نه څکونکي کس په څير دي
- دلسو کالو وروسته دسږو دسرطان له امله دمړيني امکانات دسګريټ نه څکونکي په پرتله نيم ته راټيټيږي
- دلسوکالو وروسته دخولي، ستوني، مرۍ، مثاني، پښتورګي او پانکراس دسرطانونو امکانات کميږي
- د پنځلسو کالو وروسته دزړه د امراضو امکانات دسګريټ نه څکونکي کس په څيردي

دا ټول هغه مثبت روغتیایي بدلونونه دي چي ترسګريټ پرېښودلو وروسته شوني دي.
دسګريټ پرېښودلو لپاره تاسو مختلفي لاري په کار اچولي شي.
په تدريجي ډول دسګريټو کمول او یا له یومخي دسګريټو پرېښودل دواړي هغه تګلاري دي چي دسګريټ په پرېښودلو کي يې تاسو په کاراچولي شي. هره يوه لار چي تاسوته اسانه وي له هغه نه استفاده وکړي. که تاسو سګريټ پرېږدی نوله يوشمير کسانو سره چي مخکي ترمخکي يې سګريټ پري ايښي وي په دي اړه وړه غيبړي، ترڅو دهغو له تجربو څخه هم استفاده وکړي.
ځکه دسګريټ پرېښودلو لپاره بي شميره لاري په کاراچولي شي.
په انټرنيټ باندي له يوشمير معلوماتي ويبپاڼو او کتابونوڅخه هم استفاده کولي شي ترڅو هغه مختلفي لاري چاري پيداکړي چي په مرسته يې سګريټ ترک کړي.

ډير سګريټ څکونکي توانيدلي چي په تدريجي ډول سګريټ کم کړي او په دي ډول له څه وخت وروسته دسګريټ څکولو اعتيادته دپاي ټکي کيږدي. نو په دي اساس دسګريټو په

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

کوټه ، دفتر، موټر کې سګرېټ وڅکوي او په دې ډول ځان ته دسګرېټو دلوګې نه پاک چاپېریال برابرکړي ـ سره له دې چې د سګرېټ پرېښودلو لپاره ټینګه اراده په کار ده خو د اخبره هم ډېره ضروري ده چې سګرېټ باید په داسې وخت کې ترک شي چې تاسو په رواني لحاض سالم یاست او موډ مو ډېر برابر وي ـ که نه امکان شته چې تاسو بیرته سګرېټ شروع کړي ـ پورتنې ټولې خبر ې چې دسګرېټ پرېښودلو لپاره د life style modification څخه عبارت دي تاسو ولوستلې ـ البته دسګرېټ پرېښودلو لپاره دتداوي درمل هم شته چې په دې اړه لږ شانته بحث غواړو وکړو ـ دسګرېټ پرېښودلو لپاره تاسو د medication (تداوي) په خاطر له Varenicline نه چې دسګرېټ پرېښودلو لپاره دتداوي یو خاص درمل دي استفاده کولی شي ـ د Varenicline په اړه لنډ معلومات :

تجارتي نوم : **CHAMPIX**

ددرملو کیټیګوري : selective nicotine receptor partial agonist

ددرملو نوم : Varenicline

ددرملو شکل : ٥٠٠mcg/١mg ګولۍ

تداوي : دسګرېټو پرېښودل

استعمال : د Varenicline استعمال یوازې دلویانو لپاره دي او دماشومانو لپاره نه ـ دسګرېټ پرېښودلو ترټاکلې نیټې له یوې څخه تر دوو اونیو مخکې شروع کیږي ـ په لومړنیو دریو ورځوکې دورځې یو ځل ٥٠٠mcg خوړل کیږي ـ له دریو ورځو وروسته بیا دڅلورو ورځو لپاره دورځې دوه ځلې ٥٠٠mcg خوړل

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

کانټراانډیکیشن : Varenicline باید چي دامیندوارتوب په وخت کي میرمني استعمال نکړي ـ

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

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

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

تجارتي نوم : **Zylexx SR**

ددرملو کیټیګوري : Dopamine-reuptake inhibitor, anti-depressant

ددرملو نوم : Bupropion hydrochloride

ددرملو شکل : ۷۵mg ګولي

تداوي : دسګریټو پریښودل

استعمال : Bupropion hydrochloride تر اتلس کلونو کم عمره کسانو کي نشي استعمالیدای ـ دسګریټ پریښودلو ترټاکلي نیټي له یوي نه تر دوو اونیو مخکي باید چي ډوز شروع شي ـ دلومړیو شپږو ورځو لپاره هره ورځ ۱۵۰mg خوړل کیږي او بیا دورځي دوه ځلي ۱۵۰mg خوړل کیږي، دعلاج دوره تر نهو اونیوپوري ده ـ

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

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

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

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

Nicotine Gum (دنیکوټینو ژاولي)

Nicotine nasal spray (دنیکوټینو اسپري چي دپزي څخه بوي کیږي)

Nicotine inhaler
(دنیکوټینو نه ډکه اله چي پزي ته نیول کیږي او تنفس کیږي)

Nicotine lozenge (دنیکوټینو ګولي چي زبیښل کیږي)

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

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

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

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

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

Download from:aghalibrary