

سگريٽ ڦڪڻوڻ ستائسؤ وقتيا
په خطره ڪي اڇولي شي

د ډکتاب ښانځونې

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

اهدا

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

لړليک:

۱. تمباکو او اړوند حقایق
۲. تنباکو د تاریخ په اوږدو کېنې
۳. خلگ ولي سگریټ څکولو ته مخه کوي؟
۴. ځیني خلگ ولي د سگریټ څکولو په زیانونو باور نه کوي؟
۵. سگریټ څکول ستاسو روغتیا په خطر کې اچولي شي
۶. انفعالي څکول
۷. ددرېم لاس څکول
۸. نرم او سپک سگریټ
۹. نېکوټین او د هغه روغتیايي اغيزي
۱۰. کار بن مونواکساي او دهغه روغتیايي اغيزي
۱۱. سگریټ څکول او میرمني
۱۲. څرنګه کولي شو له سگریټو څخه مخه ښه وکړو؟

لومړۍ خبرې

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

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

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

په درنښت

ستاسو ورور

جلات خان کاکړ

Email: Jalat.k.kaker@gmail.com

Mobile: 0093-704893497

0093-793815852

تمباکو او اړوند حقایق

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

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



له اويا نه ډير انواع د تمباکو په مختلفو هيوادونو کې کرل کېږي او هر کال نژدې ۶.۷ مليونه ټنه تمباکو په درسته نړي کې کرل کېږي. په دې کې ډيره لويه برخه په چين کې، په دوهمه درجه کې په هندوستان کې، په دريمه درجه کې په برازيل کې، او په څلورمه درجه کې د امريکا په متحده ايالاتو کې کرل کېږي. په ځينو نورو هيوادونو کې هم تمباکو په پراخه پيمانه کرل کېږي. لکه جاپان، ترکيه، کينيا، او زيمبابوي. د تمباکو کرهڼه د اقتصادي پلوه په يو شمير هيوادونو کې ستر اهميت لري. د نړي په سطحه هر کال د تمباکو دوه مليونه ټنه پانې د نژدې شپږ بيليونو ډالرو په ارزښت وه مختلفو هيوادونو ته صادريږي. د تمباکو په صادراتو کې د امريکا متحده ايالات او جاپان ترټولو په لومړي کتار کې راځي، يوازي امريکا د نړي شلمه برخه سگريټ او د تمباکو څخه جوړشوي نور مصنوعات صادروي.

وروسته تر هغه چې تمباکو د خپل بوټي څخه په لاس راشي، بيا وچيږي او په مختلفو ډولونو استعمالېږي. تمباکو دنشي په توگه په سگريټو او چلم کې ځکول کېږي. همدارنگه دخولي له لاري ژوول کېږي. او د نسوارو په شکل کارېږي. په دې سربيره ډيزي له لاري هم بويول کېږي. په پخوانيو وختونو کې تمباکو په ځينو درملو کې هم استعماليدل. ليدل شوي چې تمباکو د درد اراموونکي دوا په توگه، دغور او غاښ په درد کې استعمال شويدي.

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

نري رنځ (tuberculosis) او نفس تنگي (asthma) په علاج کولو کي کاريدل - کله چي تمباکو په لومړي ځل عثمانی سلطنت ته راوړسيدل نو دهغه ځاي ډاکټرانو به تمباکو ډيرو ناروغيو لپاره استعمالول - په ۱۵۷۱ ميلادي کال کي يوه هسپانوي ډاکټر نيکولاس موناردیس د طبي بوټو په اړه يو کتاب وليکي چي په هغه کي يي ليکلي وه چي تمباکو د ۳۲ ناروغيو لپاره علاج کيداي شي - اروپايانو خو داسي باور درلودي چي هغه نژدي د هري ناروغي لپاره علاج دي - د خولي دبدبويي څخه واخله بياتر سرطانه پوري - په اروپا کي د تمباکو د بي ساري شهرت او خوښولو يو ستر علت هم دا خبري وي - په ۱۶ پيړۍ کي خو تمباکو دا ډول شهرت لاس ته راوړي چي هغوي به ورته دسروزرو غوندي اړښت ورکوي - خو البته د وخت په تيريدلو سره خبره دا ډول پاته نه شوه - ساينسدانانو او طبي ماهرينو په تدريج سره د تمباکو ډير روغتيايي زيانونه کشف کړل - په عامو خلگو کي هم دا ډول انگيرني ډيري رامنځ ته شوي - ان چي تمباکو د خپل شهرت په لومړيو پوړيو کي وو چي يو شمير کسان د هغه په روغتيايي زيانونو تړيو حده پوهيدل - په ۱۶۱۰ ميلادي کال کي سرفرانسيز باکن دا معلومه کړه چي د تمباکو استعمال درول يوگران 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

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

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

په ۱۹۶۶ کې د سگريټو په پاکتو باندې د سگريټو د صحي زيانونو په اړه خبرتياوي را څرگندي شوي -

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

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

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

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

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

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

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

بند شول - بغير له هغو الوتونو چي الاسکا او اوهايو ته ترسره کيده لي -

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

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

په ۲۰۰۳ کې د امریکا په یو څو ایالتونو کې له نیویارک او کالیفورنیا او یو شمیر ښارونو کې لکه 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 دا تطبیق شول.

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

په ۲۰۱۰ کې د فنلینډ حکومت په خپل هیواد کې په سگریټو څکولو د مکمل بندیز قانون نافذ کړي. په دې ډول فنلینډ د نړۍ لومړي هیواد شو چې په قانون کې یې دا خبره یاده شوه چې د هغه قانون سازي هدف د سگریټو کمی نه بلکه د قانون له مخې په پوره توګه د هغه له منځه وړل دي. د نوموړي قانون سره سم د کم عمر ماشومانو ته د سگریټ پر څرڅولو 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 څرڅولو باندي د شپږو میاشتو زندان سزا ټاکل شویده. په دې برسیره پر انټرنیټ باندي هم د تمباکو هر ډول راکړه ورکړه بنده شول. د ماشومانو د تګ اوراتګ په ځایونو کې او د لویو په میدانونو کې هم سگریټ څکول بند شول. د دې قانون له مخې په کال ۲۰۱۲ کې په ټولو دکانونو کې سگریټ ایښودل منع شول. او په کال ۲۰۱۵ کې به د سگریټ جوړولو پر ټولو ماشینونو بندیز ولګول شي.

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

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

ته خورا هينسوونكي او اغيزمن معلومات وركول شوي - ډير
خلگ د تمباكو د نشي پرينسودلو ته چمتو شوي - خپرنې نسيي چي
خلوينست فيصده سگريټ څكونكي يو وخت نه يو وخت د
سگريټ پرينسودلو په لټه كي وي - ډير خلگ داسي استدلال كوي
چي كه چيري په اوسني وخت كي تمباكو راڅرگند شوي واي، نو د
قانون له مخي به انسانانو ته دهغه استعمال په هيڅ ډول سره
ممكن نه واي - خو بيا هم بايد ووايو چي نه يوازي دا چي ترنن
ورځي په نړي كي د تمباكو نشه كمه شي، بلكه ورځ تر بلي ورځي
دهغه استعمال زياتيري - د تمباكو نشه په نړيواله سطحه د
انساني امواتو دوهم لوي سبب دي - د يوي خپرنې مطابق هر كال



د سگريټو له وجهي ۵۰۰۰۰۰۰۰ خلگ مري - داشميره د
روغتيا نړيوال سازمان (WHO) په كال ۲۰۰۴ كي ۵.۴ مليونه تنه
وښودل - او داسي اټكل هم كيږي چي د يويشتمې پيري په اوږدو

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

بحران هم داسي پاتي شي، نو په راتلونکو لسو کلونو کي ممکنه ده چي هر کال سل لکه انسانان دهغه نذرانه شي. په پر مختللي نړي کي د سگريټو د روغتيايي زيانونو په اړه خلگو ته اوس مهال کافي معلومات ورکول کيږي. خو زموږ وروسته پاتي هيوادونو کي دا سطحه بيخي ټيټه ده. په افغانستان کي خو خلگو ته په دي اړه هيڅ اگاهي هم نه ورکول کيږي. چي دا زموږ د بدقسمتي خبره ده. دا خولاڅه چي زياتره خلگ دهغه په زيانونو باوري هم ندي. نن په نړي کي سگريټ تر ټولو ډير خرڅيدونکي شي دي. په يوه کال کي په درسته نړي کي څلويښت کره سگريټ په خرڅ رسېږي. 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 اوردو کښي

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

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

سگریټ د ماشین پواسطه نه بلکه په لاس باندي جوړیدل، خلگو 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 پیماننه 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. دنولسمي پېړي په وروستيو کلونو کي په امریکاکي هرځای سگریټ په کوټیو کي خرڅیدل. دهرولسو سگریټو لپاره یوه کوټي وه چي برسیره به پري دکمپني نوم ووچي سگریټ یې جوړول. سگریټ نورهم هغه وخت شهرت ترلاسه کړي چي کله په کوټیو باندي رنگه لیتوگرافي راڅرگنده شول کوم چي دکمپنیو مختلف ډولونه نښي، اعلانات او نور ورته څیزونه پري جوړیدل. دي کار هم ترډیره بریده په خلگو کي دسگریټ څکولو لیاالتیا زیاته کړه. دمخه ترهغه چي دتمباکو دروغتیایي زیانونو په اړه دخلگو په منځ کي گنگوسی خپري شوي، دتمباکو کمپنیو خپل اعلانات په اذانه ډول خپرول. خو کله چي ساینسدانانو دتمباکو دروغتیایي زیانونو په اړه خبرداري ورکړي له هغه راوروسته دتمباکو دکمپنیو اعلانات هم محدود شوي او ورځ تربلي ورځي نورهم دهغوي اعلاناتو لمن

راٽوليڊري - دنولسمي پيڙي دوروسٽيو ڪلونو ڄيئي مشهور
 Fragrant Rose cigarettes, Lone Jack, : سگريٽ عبارت ووله
 Three kings, Creole cigarettes او دشلمي پيڙي دوي سٽري
 ڪمپنيائي چي نري ڪي ڀيري ڄانگي هم لري عبارت دي له :
 ،Winston کوم چي R.J. Reynolds Tobacco company
 ،Camel ،Vantage

*Every doctor in private practice was asked:
 — family physicians, surgeons, specialists...
 — doctors in every branch of medicine—
 "What cigarette do you smoke?"*

According to a recent Nationwide survey:

More Doctors Smoke Camels *than any other cigarette!*

That is guess, not just a trend...but we would be based on the statements of doctors themselves to nationally known independent research organizations.

Yes, your doctor was asked... along with thousands of thousands of other doctors from Maine to California. And they've named their favorite—the brand that no doctor named anything else is called? They mentioned the nationally known independent research organizations found this to be a fact.

Nothing unusual about it. Doctors smoke for pleasure just like the rest of us. They appreciate, just as you, a cigarette that's mild and easy on the throat. They also enjoy a full, rich flavor of expertly blended superior tobaccos. As they named Camels... a name of their national favorite that's a whole brand. Next time you buy cigarettes, try Camels.

THE "1-800-9999" WILL TELL YOU

The "1-800-9999" is the name you'll find throughout the country. It's a toll-free number that will tell you the name of the nearest Camel store to you. It's a service that's available to you 24 hours a day, 7 days a week. Call it now. It's free. It's the name you'll find on the back of the Camel pack.

Philip او Doral ، Now Salem او سگريٽ يي توليدول - او
 Morris کوم چي په نري ڪي دتمباکو ترٽولو سٽره ڪمپني هم ده
 Basic او Chesterfield Virginia Slims ،Marlboro سگريٽ

Richard Joshua Reynolds په کال ۱۸۷۴ کې د R.J. Reynolds تولیدوي. په کال ۱۸۷۴ کې د Richard Joshua Reynolds له لوري د شمالي کارولينا د وینسټین په سیمه کې کوم چې اوس په وینسټین سلیم باندي شهرت لري تاسیس شول.



Reynolds یوه کوچني کارخانه جوړه کړه چې chewing tobacco (د تمباکو هغه مصنوعات چې ژوول کېږي) یې جوړول. دهغه ورور William په ۱۸۸۴ کې له کمپني سره یوځای شو. دواړو بیا تمباکو پر کوچنیو تجارتي شرکتونو خرڅول او هغوي به بیا په مختلفو تجارتي نومونو خرڅول. په ۱۸۸۵ کې کمپني د chewing tobacco خپل نومونه یا برنډ د Schnapps په نوم منځ ته راوړل.

Schnapps ډیر زیات خوښیدل او خرڅیدل. په کال ۱۹۱۳ کې Reynolds د سگریټو تولید شروع کړي. لومړني سگریټ چې هغوي تولید کړل camel cigarettes وه چې په ارزان نرخ خرڅیدل.

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

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

خلگ ولي سگريٽ خڪولو ته مخه کوي ؟

تاسو د خپلو ملگرو په گروپ کي داسي کسان لري چي سگريٽ خکوي؟ که چيري وي نو کله مو هم له هغوي نه پوښتلي چي ولي سگريٽ خکوي؟ څرنگه يي سگريٽ خکول شروع کړل؟ ايا تراوسه پوري هغوي تاسو سگريٽ خکولو ته تشويق کړي ياست؟ په خپل کورني کي هم سگريٽ خکوونکي لري؟ ستاسو په کارځاي يا دفتر کي درسره سگريٽ خکوونکي شته او که نه؟ که چيري وي نو تاسو ممکنه ده په دې اړه چي هغوي ولي سگريٽ 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 آرام لپاره نشي ته زړه ښه کوي، او يا بل کوم دا ډول دليل - په هر صورت دا چي خلگ ولي سگريٽ خکولو ته مخه کوي، زموږ لپاره ډيره يوه په زړه پوري پوښتنه ده چي بايد پري پوه شو - څيرني ښيي چي زياتره ځوانان سگريٽ 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 سگريٽ وڅکوي - هغوي په دې اړه فکر کوي چي سگريٽ خکول يې قوت او استعداد زياتولي شي او ځواني ته يي نور ښايست ور ښکلي شي - دوي سگريٽ خکول دنارينتوب يوه ښه گڼي - ځکه خو دوي هغه کسان چي سگريٽ نه خکوي له خپلو ځانو څخه کم او کمزوري بولي - د سگريټو نه خکول هغوي ته ديو کمي په توگه ور په گوته کوي - د سگريٽ جوړولو کمپنيزره رابښکونکي اعلانات دوي نور هم په دې خبره ټينگوي - څيرني

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

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

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



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

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

دانو پوري سگريٽ ڇڪوي (۸۶ سلنه، heavy smokers ڊهه ڪسان چي دورڇي له شلونه زيات سگريٽ ڇڪوي) ۹۵ سلنه باروڪوي چي سگريٽ ڇڪول اعتيادي دي او ڇڪه ڊهه پريبنوڊل گران دي . په دي ڊول ڊري سره طبقي ڊسگريٽ ڇڪونڪو مختلف نور علتونه نسيي . دامريڪا د Wisconsin دايلت ڊڄايي اوسيدونڪوسره ڊويسڪنسن ڊپوهنتون له لوري په دي اڙه تر ۶۰۰۰ زياتي مرڪي وشوي . په دي راپور کي بنوڊل شويدي چي ڇرنگه ڇوڪ سگريٽ ڇڪولوته زڙه بنه ڪوي؟ يوشمير سگريٽ ڇڪونڪي سگريٽ ڇڪول ولي نه پريڊي؟ ترسگريٽ پريبنوڊلو وروسته ولي بيرته يوڪس سگريٽ شروع ڪوي؟ نوموري راپور نسيي چي سگريٽ ڇڪونڪي په داسي چاپيريال کي اوسيدل او ڪارڪول خوبسوي چي ڪوم ڄاي کي سگريٽ ڇڪول ڪيري او هلته



په سگريٽ ڇڪولوباندي بنديز نه وي . سگريٽ ڇڪونڪي

دويسڪنسن دايالت دعادي وگړو په خلاف داخوښول چي په کارځاي کي سگريټ څکونکي ملگري او په کورني کي سگريټ څکونکي کسان ولري -

په لاندي جدول کي ښودل شويده چي دويسڪنسن دايالت خلگو د کومو علتونوله مخي سگريټ څکول -

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

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

ایا تاسو باوري یاست چې سگریټ ستاسو روغتیا زیانمنه وای 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 وایي بیرته یوکس سگریټ شروع کوي؟

لیدل شوي چې کوم سگریټ څکونکي چې سگریټ څکول پریري دي په هغوي کې سم نیمې بیرته تریوي مودې 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	د دیغت له وجهې
۳۱	۳۴	۴۴	د الکولو د استعمال له امله
۲۹	۳۰	۳۲	کوم خاص علت یې نشته
۲۱	۲۳	۲۷	د خواشیني له امله
۱۹	۲۲	۲۲	ازدواجي اړیکې اوستونزي
۱۲	۱۵	۲۴	د کورني دیوکس مړینه یا یوبل غم

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

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

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

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

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

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

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

ځيني خلگ ولي د سگريټ څکولو په روغتيايي زيانونو

باور نه کوي؟

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



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

سگریټو څکولو 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 حملې یا heart attack د ناروغانو په شمیر کې یو حیرانوونکی کمی 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 د منلو وړ خبره نده، ولې چې هغه کسان چې د سگریټ څکونکو سره نژدې اوسېږي، څیړني نښې چې په هغوي کې هم د هغو ناروغیو 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 روغتیاته 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 روغتیاته زیان اړوي رد کړي، تر څو هغه بلیونونه ډالر چې هر کال یې نوموړي کمپني لاس ته راوړي له لاسه ورنکړي - که څه هم په وروستیو کلونو کې د سگریټ جوړولو کمپنیو د مختلفو فشارونو له امله دا خبره منلې ده چې سگریټ روغتیازیانمنه ولې شي -

سگريٽ ڇڪول سٺاسو روغتيا په خطرہ کي اچولي شي

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

دسگریټو په لوگي کي وجود لري اوزموږ روغتیا ته ډیر زیان اړولي شي، که چیري هغه هواچي موږ یې تنفس کوو یو فیصد د کاربن مونو اکساید غاز ولري یوازي دڅو دقیقو په موده کي زموږ دمرگ سبب کیدای 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 پیدا شي - نوموړي علایم دوخت په تیریدوسره اودسگریټو په مسلسل څکولوسره له منځه تللي شي ترڅوچي دسگریټ څکونکي وجود دنيکوټین اونورو موادوسره چي په سگریټو کي شته عادت پیدا کړي - کله چي یوکس سگریټ څکول شروع کړي نو بیا دهغه روږدي کیږي او سگریټ پریښودل ورته گران وي - دا ځکه چي په سگریټو کي موجود نیکوټین یو

**Nicotine
Hard Habit to Quit**

Withdrawal Symptoms

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

روږدونکي مواددي چي یوځل یې یوکس وڅکوي نوډیر ژر دهغه روږدي کیږي - سگریټ څکونکي که چیري دنيکوټینونوښه

ونکړي، نو کيداي شي ځيني علامات لکه د ژبي وچوالي، د زړه غورځيدل، ژرغصه کيدل، فکر خرابيدل او يا نور ورته پيداشي - د اطلاعات ډير ژر ورته راپيداکيداي شي او هغه کسان چي ډير لږ سگريټ هم څکوي او ياهم 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 خورولو وروسته سگريټ څکولو ته 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 نيوروترانسميټر دي چي دخونۍ 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 دخونۍ پلټولو لپاره د زياتوسگريټو 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

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

مونواڪسائيڊ هم ڊير ٿر خپل منفي تاثيرات بناڪاره ڪوي اودويني ورتياڃي اڪسيجن رسول ڪوي، ڪموي - ڇيرني نسيي چي دزڙه دناروغيو يو لوي لامل سگريٽ ڇڪول دي - coronary heart disease يا chronic airway obstruction چي دزڙه يوه عامه ناجوري ده او په پايله ڪي دمرگ سبب ڪيري، دنورولاملونولڪه دڪولسترولو ڊيروالي، دويني لورفشاراو نوروترڇنگ دسگريٽ ڇڪولو نه هم منڇ ته راتلاي شي - هرڪال په امريڪا ڪي ۵۱۵۰۰۰ ڇڪل له همدي ناروغي ڇخه مري - ڪيداي شي نيڪوٽين له ڪاربن مونواڪسائيڊ سره يوڇاي شي او ترڪلونوسگريٽ ڇڪولو وروسته دهغو شريانونو چي هغه وه زڙه ته وينه وڍي دداخلي برخو دخرابوالي سبب شي چي په پايله ڪي يي نومورې ناروغي منڇ ته راتلاي شي - له کومي ورڇي نه چي يوڪس سگريٽ ڇڪول شروع ڪوي له همغه ورڇي نه خپل دويني رگونوته لويه خطره پيدا ڪوي او په پايله ڪي دزڙه دناروغيو لپاره لارهواروي - په ديرش ڪلني ڪي دهغه ڪس په نسبت چي سگريٽ نه ڇڪوي دسگريٽ ڇڪونڪي دويني په رگونو ڪي درې ڇله زيات ڪوليسترول او fat (شحم) جذبيڙي چي دادشريانونو دتنگوالي سبب ڪيري او په اخرڪي دزڙه دحملي سبب ڪيري - heart attack (دزڙه حمله) په نني نڙي ڪي په بي ساري ڊول دانساني مرگونوسبب ڪيري - يوازي په برطانيه ڪي له ڪاله دوه لکه او وويشت زره انسانان دزڙه دحملي سره مخامخ ڪيري او په هغوي ڪي يو لک او شپڻ ڇلوينست زره انسانان خپل ٿوند له لاسه ورڪوي - ديوه نڙيوال ٽيم دڇيرونڪو دمطالعاتو مطابق هغه ڪسان چي عمر يي له ڇلوينستو ڪلونو ڪم 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 ۲۶ سلنه د heart attack په واقعاتو کي کمی راغلي - د کالیفورنیا پوهنتون یو ټیم دډاکټر جیمز لایت په مشري دیارلس بيلي بيلي څیړني وکړي چي له هغوي څخه معلومه شوه چي د انټي سموکنگ په قوانینو باندي ترعمل کولو وروسته دیوه کال په موده کي په اروپا او شمالي امریکا کي د heart attack یا دزړه دحملي په واقعاتو کي ۱۷ فیصده کمی منځ ته راغلي او بیا په تدریجي ډول ډاکمي نور هم معلوم شوي دي ان چي له دریوکلونو وروسته ۲۶ فیصده د heart attack په پیښو کي کمی راغلي - ډاکټر جیمز لایت وډ زیاتوي چي له دي څخه معلومېږي چي کوم خلگ سگریټ نه څکوي او یوازي دنوروکسانو دسگریټ دود تیروي، دزړه دحملي سره مخامخ کیداي شي - نو په دي

اساس ڪه چيري مور ٽول عامه ڄايونه او هم دکارڄايونه
 دسگريٽو له لوگي نه پاڪ ڪرو نو شک نشته چي دابه دانسانيت
 ڀير ستر خدمت وي - پلٽونو بنودلي ده چي دزړه دناروغيو %۳۳
 پيسنو علت سگريٽ ڄڪول دي - دسگريٽ ڄڪونڪي دزړه
 دناروغي امکان هغه وخت ڀير زياتيري چي هرڄومره ڀير سگريٽ
 روزانه ڄڪوي او يا له ڀيرو ڪلونو راهيسي سگريٽ ڄڪوي -
 د عمر په هره برخه کي دسگريٽو د نشي پريبنودل دزړه دامراضو
 امکانات ڪمي.

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



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

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

سگریټ هم هیڅکله یې خطرہ ندي - ځکه دټارز او نیکوټینو ډیره کمه اندازه هم وه روغتیا ته زیان اړه ولې شي - په کال ۲۰۰۳ کې په امریکا کې یوې محکمي دهغه هیواد دسگریټو جوړولو ترټولو ستره کمپني Philip Morris کوم چې اوس په Altria سره شهرت لري ۱۰۱ بلیونه ډالر په دې خاطر جریمه کړه چې دهغو اعلاناتو کمپنونه یې په مخ بیول ترڅو ونیسي چې "low tar" او "light" برینډونه دعادي سگریټو غوندي روغتیا ته تاوان نشي اړولي - په کال ۲۰۰۹ کې دلاس اینجلس یوې محکمي Philip Morris په دې جریمه کړه چې دیوې سگریټ څکونکي میرمنې چې دسرودسرطان له امله مړه شوي وه، دهغې وه لورته یوسل او اته دیرش لکه ډالر دتاوان په توگه ورکړي - نوموړي میرمن چې بتي بلوک نومیده په کال ۲۰۰۳ کې دسرود سرطان له امله مړه شوه

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

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

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

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

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

په کال ۱۹۳۰ کې جرمني ساینس پوهانو وروسته تر مطالعاتو او څېړنو د سگریټ څکولو او د سرو د سرطان ترمنځ په ارتباط باندې پاڅه ثبوتونه وښودل. هغوي دا ادعا هم وکړل چې نارینه څلور یا پنځه ځلي زیات د سرو 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 سرو 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 سرو د سرطان امکانات زیاتېږي، د هغوی په پرتله چې سگریټ نه څکوي.

په کال ۱۹۵۴ کې د British Doctors Study (د ۳۴۴۳۹ برطانوي ډاکټرانو یو ګروپ د ۱۹۵۱ څخه تر ۲۰۰۱ کال پورې) له لوري د Richard Doll په مشرۍ د برطانیې د حکومت د ناظر چې د سرو 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 سرو د سرطان سبب کېږي. هر کال یوازې په امریکایي څوزه کسان چې پخپله سگریټ نه څکوي او د نورو کسانو د سگریټو لوګي سرپوته دننه

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

په دې برسیره د سگريټ څکونکي د مختلفو سرطانونو امکانات لورېږي - **cancer of esophagus** (د مری سرطان)، **mouth cancer** (د خولي سرطان)، **cancer of the larynx** (د ستوني سرطان)، **cancer of the head and neck** (د سوراو 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 ويني يو ډول سرطان)، **cervical cancer** (د رحم سرطان)، **squamous cell carcinoma** (د پوستکي سرطان) -

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

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

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

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

دسگريټو دلوگي / اغيزي په تنفسي سيستم

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

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



Chronic bronchitis

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

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

Emphysema

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

Asthma

دا ناروغي چي دتنفسي سيستم دځينونوروناروغيو په نسبت په ماشومانو کي هم ډيره منځ ته راځي، په وروستيو دوولسيزو کي په نړيواله سطحه ددي ناروغي واقعات ډير زيات شويدي. دطب دپوهانو په باور سيکنډ هينډ سموک تنفس کول ددي يولي سبب دي. ددي ناروغي عمده نښي ټوخ او ساه لنډي ده چي ناروغ په دوام دار ډول ورسره مخ وي. دنوروعلتونو ترڅنگ ددي ناروغي 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 کیمایوي مواد په دماغ باندې چټک او هم دوخت په تیریدوسره مختلف تاثیرات اچولي شي - په دماغ باندې دنیکوټینو تاثیرات تر سگریټ څکولو وروسته ډیر ژر او چټک راڅرګندیږي - په همدې ډول دسگریټو په لوګي کې نور ډیر داسې کیمایوي مواد شته چې په دماغ کې مختلف هارمونونه پاروي چې په نتیجه کې مختلف دماغی او رواني حالتونه منځ ته را تللي شي - سگریټ څکونکي دهغو کسانو په پرتله چې سگریټ نه څکوي ډیر ژر او اسانه له رواني فشار سره مخامخ کېدای شي - څیرنو بنودلي ده چې سگریټ څکونکي چې ترسگریټ څکولو وروسته دکوم رواني ارامتیا او خوښي احساس کوي دا په حقیقت کې هغه عادي حالت دي چې سگریټ نه څکونکي کسان همیشه په هغه حالت کې وي - ځکه نو مور ويلي شو چې سگریټ درواني فشار دکمیدونه بلکه دهغه زیاتیدو سبب کېږي -



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

سگريټ څکول او Depression

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

سگریت څکول او Dementia

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

انفعالي ځڪول (Passive smoking)

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

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



د سگريټ د لوگي نه په اډاډ چاپيريال کي تنفس کوي د تنفسي ناروغيو او د هوايي نلونو د انفیکشن سره ډير ژر مخامخ کيداي شي - د 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

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

ددریم لاس ځکول Third-hand smoke

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

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

بيله کوټه کي سگريټ څکوي او که په موټرکي سپاره ياست
 دموټر ددروازو بنسټي راکنسته کوي، خو بياهم دا خطر په پوره
 ډول نه کميږي. دلارنس برکلي نيشنل لابراتوار دساینسپوهانو په
 وينا چي په کور او دفتر کي پرسگريټ څکولو تر بنديز وروسته
 که څه هم چي د second-hand smoke له امله پينښدونکي
 خطرات کم شوي خو بياهم کوم کسان چي دباندې سگريټ څکوي
 او په خپل کاليو، پوستکي او وينتيانو باندي دسگريټو دلوگي
 زهريات راوړي، د هغوي له امله هم دنوروکسانو روغتياته تاوان
 رسيداي شي. ددي خبري تصديق له دي څخه ښه کيږي چي کله
 تاسو يوکس سره مخامخ شي او هغه کس گړي دمخه سگريټ
 څکولي وي، تاسو دسگريټ دلوگي بوي محسوسوي او هغه ته
 وايست چي سگريټ مو څکولي. دا په حقيقت کي دسگريټو
 دلوگي هغه مختلف زهري مواد دي چي دسگريټ څکونکي په



جامو او وجود باندي پاته کيږي. نوموړي ساينسپوهان وايي چي

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

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

نرم او سپک سگریټ (Mild and light cigarettes)

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

نېکوتین او د هغه روغتیايي اغيزي

نېکوتین په لوړه کچه خطرناک مواد دي چې په سگریټو کې شته او انساني روغتیاته زیان اړولي شي. په سگریټو کې د نیکوتینونو کچه محدوده ده، او د سگریټو د نیکوتینونو زیاته برخه د سوځولو د تودوخي له امله له منځه ځي. خو د نیکوتینونو دا لږ اندازه هم ډیره خطرناکه ده. ځکه نیکوتین یوقوي 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 څکولو وروسته یوازي په ۷ ثانیو کې نیکوتین د سگریټ څکونکي مغزو ته رسیدای شي. دا چې د سگریټ څکولو څخه وجودته څومره نیکوتین رسیدای شي، په دې پوري اړه لري چې یوکس له څه ډول تمباکو څخه جوړ سگریټ څکوي، یا هم پلټر درلودونکي سگریټ څکوي او که بغیر له پلټر څخه. low tar and nicotine سگریټ کې د نیکوتینونو کچه کمه ده. د دې هرڅه معنی دانه ده چې په کومو سگریټو کې د نیکوتینونو اندازه لږ وي نو روغتیاته به زیان نشي اړولي. بلکه د نیکوتینونو ډیره کمه اندازه هم روغتیايه خطره کې اچولي شي. دیوي څیړني مطابق له کال ۱۹۹۸ څخه تر کال ۲۰۰۵ پوري په زیاتو سگریټو کې د نیکوتینونو کچه په اوسط ډول په کال کې ۱-۶ فیصده زیاته شویده.

نيڪوٽين دلومري ڄل لپاره په ۱۸۲۸ کي په جرمني کي ڊاڪٽر ويلهيلم هينريچ پوسيت او ڪيمياپوه ڪارل لوڊويگ ريمان له لوري دتمباکو دبوٽي څخه جلاشول. او هغوي ورته زهر وويل - او دنيڪوٽينو ڪيميائي فارمول په ۱۸۴۳ کي د ميلسينز له لوري تشریح شو -

نيڪوٽين يو Stimulant (پارونکي) او يو addictive (اعتیادي) مواد دي - دنيڪوٽينوسره وجود بيداري احساسوي او ستريا ليري کولي شي - خو ڊيره دخواستيني خبره داده چي نيڪوٽين روڊونکي يا اعتيادي دي - کله چي يوکس دنيڪوٽينو نشه پيل کره نو بياپه سختي سره دهغه پرينودل شوني دي - دنيڪوٽينو ڊيره کمه اندازه هم داعتياد لپاره کافي دي - دنيڪوٽينو معتاد که چيري سگريٽ ونه څکوي، ۲۴ څخه تر ۴۸ ساعتونو پوري دننه withdrawal symptoms (ٽاکلي عوارض چي دنشي دنه کولو په صورت کي معتادته پيښيداي شي) ورته راڅرگندياي شي - هغه کيداي شي لاندي علامات وي : خپگان، دسردرد، ژر غصه کيدل، دژبي وچوالي اونور -

ترسگريٽ څکولووروسته نيڪوٽين سږوته رسيري، هلته بيا دويني په دوران گڊيري او دزړه پواسطه باندي ودماغ ته پمپ کيري - چي داٽول ترسگريٽ څکولو وروسته صرف په ۷ ثانيو کي صورت نيسي - نيڪوٽين زموږ په وجود باندي مختلف تاثيرات اچولي شي - نيڪوٽين دماغ پاروي - همدارنگه نيڪوٽين دويني په دوران ترگڊيدووروسته داڊرينالين دهارمون ترشح زياتوي - نوموږي هارمون د زړه دضربان د زياتوالي اود زړه دغيرمنظم

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



Nicotine Patch

Nicotine patch پورتنې تصويرکې تاسو وينې چې په بازو باندې
 څه ډول تطبيقيږي - ددې لارې څخه بدن ته په مسلسل ډول په لږ لږ
 اندازه نیکوټين دوينې له لارې ورسيدلای شي - دا سگريټو ته
 دناروغ ليوالتيا کمولې شي - ډاکټران دې ته nicotine
 replacement therapy (NRT) وايي -

د سگريټو په لوگي کې چې سگريټ څکونکي اونژدې کسان يې
 تنفس کوي بې شميره خطرناک مواد شته چې زموږ
 دروغتيا دتباهي سبب کېږي - په هغوي کې ځينې مهم دادي:

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

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

کار بن مونواکساید (carbon monoxide) اودهغه

روغتیایی اغیزی

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

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

دوینې په شریانونو کې درې ځله زیات د سگریټ نه څکونکو کسانو په پرتله شحم او کولیسټرول جذبېدای شي . ځکه نو د سگریټ څکونکو د زړه د ناروغیو امکانات هم د سگریټ نه څکونکو په پرتله ډیر لوړ دي . کوم کسان چې پخپله سگریټ نه څکوي او دنورو کسانو د سگریټو لوګي تنفس کوي هغوي هم د کاربن مونو اکسایډ څخه د پېښېدونکو خطراتو سره مخامخ دي .

سگريٽ ڇڪول او ميرمني

ڪه ڇهه ڏنڊن تي ڇڪول سگريٽ نارينه سگريٽ ڇڪونڪي لهه ٻنهيڻه سگريٽ ڇڪونڪو نه ڏير زيات دي خو بياهم ڇهه ڏنڊن تي ڇڪول سگريٽ شميمير ميرمني سگريٽ ڇڪوي. د American cancer society لهه لوري ڇهه وروستيو ڪلونوڪي يو راپور ڇپور شو ڇي ڇهه هغه ڪي ويل شوي وو ڇي هره ورڇ ڇهه درسته ڏنڊن تي ڪي ۲۵ ڪروڙه ميرمني



سگريٽ ڇڪوي. البته داخبره ڏيادوني ورده ڇي ڇهه ڇيڻي هيوادونوڪي دنهيڻه سگريٽ ڇڪونڪو شميمير د نورو هيوادونو ڇهه ڏير زيات دي. امريڪا هغه هيواددي ڇي هره ورڇ ڇهه ڪي ۲ ڪروڙه او ڏيرش لڪه ميرمني سگريٽ ڇڪوي ڇي دسگريٽ ڇڪونڪو ميرمنو داشميمير تر بل هر هيواد زيات دي. لهه دي

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

دزرو بسځو په نسبت ځواني بسځي زيات سگريټ څکوي. شل فيصده هغه ميرمني چي عمر ونه يې له پنځويشت څخه تر څلورڅلوينست کلونو پوري وي سگريټ څکوي.

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

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

سگریټ څکول نه یوازې دا چې ددې روغتیا ته زیان اړوي، بلکه په نس کې د ماشوم لپاره هم ډیر سخت زیانمن تمامیدای شي - په نړې کې له لس فیصده څخه تر پنځلس فیصده پورې میرمنې دامیندواري په وخت کې سگریټ څکوي - دامیندواري په مرحله کې سگریټ څکول په گیډه کې د ماشوم لپاره زنت زیات زیانمن کیدای شي - دا هغه څه دي چې یوه میرمن باید پرې پوه وي او که چیرې سگریټ څکوي نو دامیندواري په هره مرحله کې چې وي سگریټ پرېښودل دهغي د ماشوم دسلامتیا سبب کېږي - دامیندواري په وخت کې سگریټ څکول د ماشوم لپاره ترټولو لویه خطر ده چې مخنیوي یې بغير له دې چې مور یې سگریټ پرېږدي ناشوني دي - د سگریټ څکونکې میرمنې ماشوم کیدای شي له وخت نه مخکې پیدای شي، کیدای شي د ماشوم وزن کم وي او د ماشوم دمړینې امکانات یې هم زیات دي - ددې علت د اېنډول شویډي چې نیکوټین او کاربن مونواکسایډ دواړه په گډه په نس کې د ماشوم دپاره د اکسیجن رسیدل کموي - نیکوټین دمیرمنې په وجود کې دویني رگونه تنگوي او په دې ډول ماشوم ته اکسیجن ډیر لږ رسېږي - د سگریټو په لوگي کې چې هرڅومره زهریات وجود لري هغوي ټول دویني له لارې په نس کې ماشوم ته رسېدلای شي - په تیره دوه زهري مواد نیکوټین او کاربن مونواکسایډ د ماشوم لپاره ډیر زیات زیانونه منځ ته راوړلي شي - دامیندواری توب نه وړاندې د سگریټو پرېښودل د ماشوم دسلامتیا لپاره ترټولو ښه اقدام بلل کېږي - ځینې میرمنې کیدای شي په دې وتوانېږي چې سگریټ څکول مخکې تر امیندواري او یا هم

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

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

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

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

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

څرنگه کولي شو له سگریټو څخه مخه ښه وکړو؟

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



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

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

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

دا ټول هغه مثبت روغتيابي بدلونونه دي چې ترسگريټ پريښودلو وروسته شوني دي -

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



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

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

تجارتی نوم : CHAMPIX

ددرملو کیتيګوري : selective nicotine receptor partial agonist

ددرملو نوم : Varenicline

ددرملو شکل : ۵۰۰mcg/۱mg گولی .

تداوي : دسگریټو پریښودل

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

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

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

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

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

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

تجارتی نوم : Zylexx SR

ددرملو کيټيگوري : Dopamine-reuptake inhibitor, anti-depressant

ددرملو نوم : Bupropion hydrochloride

ددرملو شکل : ۷۰mg گولي

تداوي : دسگريټو پرينسودل

استعمال : Bupropion hydrochloride تر اتلس کلونو کم عمره کسانو کي نشي استعماليداي - دسگريټ پرينسودلو ترټاکلي نيتي له يوې نه تر دوو اونيو مخکي بايد چي ډوز شروع شي - دلومړيو شپږو ورځو لپاره هره ورځ ۱۰۰mg خوږل کيڙي او بيا دورځي دوه ځلي ۱۰۰mg خوږل کيڙي، د علاج دوره تر نهو اونيوپوري ده -

کانټرانډیکیشن : Bupropion hydrochloride دامیندوارتوب 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، دسر درد، تبه، بي خوبي، دفکري تمرکز خرابیدل، دپوستکي حساسیت -

Bupropion hydrochloride دیوشمیر دوايانو سره په ټکر کې راتللي شي لکه دډیپریشن ضد درمل، دملاریا داروگان، انټیسایکوټیک درمل او ځینې نور - که چیرې تاسو دکومي بلي ناروغي په خاطر کوم خاص درمل خوري نوهرومرو له متخصص ډاکټر نه په دې اړه پوښتنه وکړي - دسگریټ پریښودلو لپاره دتداوي طریقه باید چې مرستندویه وگڼل شي او په دې برخه کې باید چې مختلفي لاري چاري 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 څکونکي کس دسگریټ څکولو میلان را کم کړي - په این آر ټي کې دمختلفو لارو څخه دسگریټ څکونکي وجود 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 دپزي څخه بوي

کيږي)

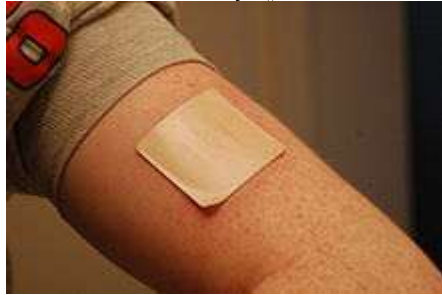
Nicotine inhaler

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

Nicotine lozenge (دنيکوټينو گولي چي زيبينل کيږي)

Nicotine patch (بدن ته دنيکوټين رسولو خاصه طريقه ده چي

په لاندې تصوير کي يې تاسو گوري) -



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

ددي لپاره چي د انسانيت خدمت موکړي وي او د بني روغتيا څخه د
برخني ټولني په جوړولو کي موکردار اداکړي وي نو لاندي ټکونه
پاملرنه ولری :

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

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