

### کابینه دولت وحدت...

داخلی افغانستان تامین کنند. آقای غنی گفت که از نگرانی‌های امنیتی مردم آگاهی کامل دارد و برای تامین امنیت کل افغانستان و کابل پایتخت نخست باید مناطق مرزی افغانستان امن شوند.

رئیس جمهوری افغانستان بازمه به تعهد دولت وحدت ملی در زمینه حمایت از حقوق زنان و کودکان تاکید کرد و گفت اصلاحات گسترده را در زمینه حق مالکیت و آموزش کودکان روی دست دارد.

در زمینه کومانداری آقای غنی گفت از مشکلات ساختاری و عملی که در زمینه کومانداری وجود دارد بخوبی آگاه است و تلاش دارد «بپاهی که از نظر قانونی به مورد اختیارات و حوزه کاری والی‌ها وجود دارد، روشن شود و مسئولان محلی دارای اختیارات روشن و مشخصی باشند و مسئولیت‌های مشخصی هم داشته باشند.»

آقای غنی یکبار دیگر بر همکاری منطقه‌ای تاکید کرد و گفت: نگاه من به منطقه و شرایط منطقه‌ای ما این است که بدون روابط فعال، دینامیک و مداوم با کشورهای همسایه و منطقه نمی‌توانیم به ثبات برسیم و بدون ثبات نمی‌توانیم با فقر و ناامنی در افغانستان مبارزه کنیم.

او در زمینه آموزش و حمایت از جوانان و سرمایه‌گذاری در عرصه نیروی انسانی تاکید کرد و گفت شمار کثیری از جوانان افغان از طریق کار فزیک غیر حرفه ای روزگار می‌گذرانند و بسیاری از آموزش دیده‌های افغانستان نیز دانش کاربردی روز را ندارند و او در نظر دارد که با تغییر سیستم آموزشی این وضعیت را تغییر دهد.

پس از سفرهای رئیس جمهوری، محمد نبی فرحانی وزیر دولت در امور پارلمانی هر یک از ۲۴ نامزد وزیر را در حالی‌که آن نامزد در میان مجلس به پا ایستاده بود، مختصراً معرفی کرد.

نامزد پیشنهادی برای وزارت زراعت به دلیل اینکه ناشی در فهرست افراد تحت تعقیب پولیس بین الملل قرار داشت، از نامزدی انصراف داد و برای وزارت زراعت دپروژ کمی به مجلس معرفی نشد.

همچنین در آخرین دفاعی محمود صیقل نامزد وزارت انرژی و آب کناره گیری کرد و به جای او عبدالرحمن صلاحی به این سمت معرفی شد.

آقای صیقل درباره علت استعفاء خود گفته که به دلیل اعتراضی مردم هرات در مورد نداشتن نمایندگی‌ها در کابینه دولت وحدت ملی و کامل نشدن مراحل قانونی ترک تابعیت دومی از این سمت انصراف داده است.

روز دوشنبه نیز جیلانی پوپل نامزد پیشنهادی وزارت مالیه به «دلیل شخصی» از نامزدی این وزارت انصراف داد و دیروز اکلیل حکیمی، سفیر افغانستان در واشنگتن بجای او معرفی شد.

تابعیت دوگانه یکی از نکاتی است که مجلس نمایندگان افغانستان این بار با حساسیت جدی به آن برخورد کرده و قبلاً در یک جلسه علنی تصمیم گرفته اند که به وزرای دارای تابعیت دوگانه رای ندهند.

روز دوشنبه کمال ناصر اصولی، رئیس کمیته فرهنگی مجلس نمایندگان افغانستان گفت که براساس بررسی‌های اولیه مجلس این شک ایجاد شده که حدود ۱۲ یا ۱۳ نفر از نامزدوزیران پیشنهادی کابینه دولت وحدت ملی افغانستان دارای تابعیت دوگانه هستند. روز چند وزیر را به مجلس می‌خواهند تا برنامه کاری خود را توضیح دهند و پس از پایان توضیح برنامه کاری وزرا که احتمالاً سه تا چهار روز را در برخواهد گرفت، مجلس به وزرای پیشنهادی رای خواهند داد. (بی بی سی)

### وزیر خارجه ایران...

دنیل میکینیم، وی ادامه داد: «ما نگرانیهایی در بخشهای مختلف اهداف خارجیها در منطقه داشتیم که این نگرانیها را به صورت برادرانه و صادقانه با افغانستان و کشورهای منطقه گفتیم و اطمینانتهایی هم از رهبران افغانستان دریافت کرده‌ایم. متأسفانه در خصوص مواد مخدر آمارها نشان می‌دهند که در طول مسأله‌های گذشته کشت و قاچاق مواد مخدر از افغانستان افزایش یافته است.»در ادامه‌ی این دیدار عبدالله عبدالله رئیس اجرائیه حکومت وحدت ملی خاطرنشان کرد که افغانستان و منطقه دچار چالشهای جدی هستند و گسترش روابط سیاسی و امنیتی افغانستان با کشورهای همسایه به ویژه ایران برای هر دو کشور ارزش بالایی دارد.

عبدالله عبدالله رئیس اجرائیه حکومت وحدت ملی می گوید: «امروز افغانستان به مرحله‌ی تازه‌ای رسیده است، از یک طرف حضور نیروهای بینالمللی در افغانستان کمتر میشود و بالاخره همکاریها در این زمینه به شراکت و حمایت از افغانستان تبدیل می‌شود. منطقه‌ما با چالش‌های زیادی روبرو است، مسأله داعش که به یک مسأله جهانی روبرو شده است و این‌ايجاب همکاریهای بیشتری را می‌کند.» آقای ظریف در این سفر دعوتنامه‌ی رسمی دیدار رئیس جمهور غنی از ایران را با خود به همراه آورده است و قرار است در آینده‌های نزدیک این سفری برای دیدار با مقامهای ایرانی با سفر به این کشور موافقتنامه‌ی امنیتی جامع را با ایران امضا کند.گفته میشود که این موافقتنامه شامل همکاریهای دو جانبه امنیتی، مبارزه با کشتک و قاچاق مواد مخدر و آوردن سهولتهای بیشتر در

### افغانستان و پاکستان ...

، رییس ستاد مشترک افغانستان جنرال شرف محمد کریمی و فرمانده نیروهای آساف در افغانستان جنرال جان کمیل در ۲۳ دسمبر سال گذشته همکاری ها میان نیروهای نظامی دو کشور افزایش یافته است.

مسوولان نظامی دو کشور در تلاش است تا میکانیزمی را بسازد که در تأمین بهتر امنیت مرزهای دو کشور به ویژه تورخم و اسپین بولدک کمک کند.

گفته میشود، شورشیان مسلح به سادگی میان دو کشور در رفت و آمد است و باعث اختلال امنیت در دو طرف مرز شده است.

افغانستان و پاکستان در گذشته تلاش زدناییان رها شده میگویند که فساد گسترده سبب شده است تا شعاری از مجرمان اصلی رها شوند و به جای آنان بی گناهان زندانی گردند.

زرمینه یکی از زندانیهای رها شده میگوید: کدام آدمها که مجرم هستند باید مجرم شناخته شوند نه آدمهای بیگناه: من خودم بیگناه بودم؛ اما پنج و نیم سال زندانی بودم.

وزمه دیگر زندانی می‌گوید: «مدت سه سال در اینجا سپری کردم و امروز بربنیاد فرمان رئیسجمهور رها شدم.» در این زندان شعاری زیادی از دختران حبس اشن تطبیق کرد.

دفتر رییس اجرائیه، حکومت وحدت ملی افغانستان می گوید در مورد اتهامات وارده بر آقای حیدری تحقیقات می کنند.

یکی از معاونین عبدالله عبدالله به رادیو آزاد گفت، اگر اتهامات وارده بر آقای حیدری حقیقت ثابت شوند وی از است کاندید وزرا حذف خواهد شد.

اهتو لوبیاکاس یک کارشناس امور سیاسی استونیایی به رادیو آزاد گفت، شامل شدن محمد یعقوب حیدری در حکم گرفتاری آقای حیدری در حال حاضر جاری است تا مدت تعیین شده در بدل خدمات استونیای در افغانستان خواهد بود.

اهتو لوبیاکاس گفت: «فکر می کنم محمد یعقوب حیدری در استونیای فرستاده نخواهد شد تا به میز عدالت کشانیده شود ولی اگر به متحد طلبان مسئول ۷۵ درصد تلفات ملکی عنوان شده اند.

با ختم ماموریت رزمی ناو و شروع ماموریت آموزشی «حمایت قاطع»، حدود ۱۷ هزار سرباز خارجی در افغانستان باقی مانده اند که اکثر آنها امریکایی هستند. قرار است تا یک سال دیگر شمار سربازان امریکایی به نصف کاهش یابد و در دو سال آینده همه آنها افغانستان را ترک کنند. (دویچه وله)

### یک تبعه تاجیکستان...

به گفته وزارت داخله،عزیزالله مدیر حقوق ریاست عدلیه ولایت ننگرهار، حین اخذ پنج هزار دالر امریکایی رشوه از طرف موظفین مدیریت کشف جرایم اقتصادی ریاست مبارزه باجرائم جنایی وزارت اورداخله در دفتر کارش دستگیر گردید (مرکز)

### آمادگی کامل نیروهای...

محمدشفیق فضلی فرمانده کل نیروهای مرزی از دست آوردهای نیروهای پولیس مرزی در اوضاع کنونی ستایش میکند.

آقای فضلی افزود: «نیروهای مرزی ما با همین ساز و برگهای دست داشته شده تا امروز شجاعانه از خاک شان دفاع کرده اند، بازسازی شاهراه ها و پرورش و آموزش بهتر، فراهم سازی زمینه های استخباراتی بهتر و تشکیل و تجهیز بیشتر میتواند ما را در تأمین امنیت مرزهای افغانستان کمک کند.»

تأمین امنیت مرزهای افغانکل با وجود راه های دشوارگذر، جنگل ها و نبود شاهراه مرزی در افغانستان کار ساده ای نیست.

درسد گامهی پولیس مرزی کشور به هجست داشتن در گسترش فساد منتهم شده اما قاچاق انسان، مواد مخدر و تهدیدهای هراسانگانه از بیرون مرزهای افغانستان پدیدههایی هستند که کار پولیس مرزی را بیشتر از هر زمان دیگر دشوارتر میسازد.

افغانستان درازترین مرز را با کشور پاکستان دارد؛ درازی مرز میان افغانستان و پاکستان ۲هزارو ۴۱۲ کیلومتر است و تأمین امنیت این مرز نیز بسیار دشوار به نظر می‌رسد. در این فاصله نزدیک به ۱۳ پولیس مرزی کشور چالشها هستند در حالی که در همین فاصله نزدیک به ۷۰هزار نیروی امنیتی است.

### حکومت بخاطر محو ...

سونیا اسلمی مسوول بخش رسیده گی عاجل به قضایای خشونت شبکه زنان افغان، خواست های مشخص شان از رئیس جمهور را چنین به خواش گرفت: «ایجاد میکانیزم های عملی برای پیشگیری آزار و اذیت جنسی بر زنان و دختران در محل کار، آموزشگاه و اماکن عمومی. توجه خاص به امنیت و مصونیت شغلی زنان.» «خاتم اسلمی روی موفری بردارد.افغانستان در سال ۲۰۱۴ مسئولیت های امنیتی را به عهده گرفت و انتقال سیاسی نیز در همین سال انجام شد. نبود نیروهای بین المللی در صفوف مقدم جنگ و کاهش حمایت های مالی از افغانستان این کشور را در وضعیت دشواری قرار داده است. (دویچه وله)

### پاکستان به تاجران ...

افغان ها به هند انتقال خواهد یافت. پیش از این اموال تاجران افغان نخست در شهر پشاور پاکستان تخلیه می شد و سپس از طریق وسایط نقلیه پاکستانی تا بندر واگه انتقال می یافت. مسافر قوتندی سخنگوی وزارت تجارت



به رادیو آزادی گفت که اخیراً نشستی به هدف عملی شدن مواد توافقنامه ترانزیتی میان افغانستان و پاکستان یا «پتا» برگزار شده بود .

آقای قوتندی می گویند که در این نشست، مقامات پاکستانی تعهد کردند که به تاجران افغانی اجازه انتقال اموال صادراتی به هند الی بندر واگه داده خواهد شد: «در پنجمین نشست یعنی در اول دوم جنوری بعضی تفاهمات میان مقامات صنایع و تاجران افغانستان و پاکستان صورت گرفت، جانب پاکستان تعهد کردند که پس از ۲۰ ماه جنوری محصولات افغانی تا بندرواگه از طریق ترانسپورت خود افغان ها خواهد رسید.»

بر اساس معلومات وزارت تجارت افغانستان، اقدام صادراتی این کشور به هند را میوه های خشک و تازه، انواع مختلف سبزیجات و غیره تشکیل می دهد که پس از این به واسطه وسایط نقلیه خود افغان ها تا بندر واگه انتقال خواهد یافت.

گفتنیست که اولین موافقتنامه ترانزیتی میان افغانستان و پاکستان در سال ۱۹۶۵ میلادی به امضا رسیده بود که کمتر مواد آن عملی شد زیرا پاکستان اجازه عبور اموال تاجران افغان را به جز از شهر پشاور به سایر شهر های این کشور نداد.

پاکستان با ایجاد موانع بر سر راه انتقال اسوال تاجران افغانی تا حد زیاد روابط تجارتی افغانستان و هند را متناثر ساخته و سالانه تاجران افغان میلیون ها دالر از این بابت خساره مند شده اند. توافقنامه اخیر ترانزیتی «پتا» در سال ۲۰۱۰ میلادی میان افغانستان و پاکستان به امضا رسید که بر اساس آن اموال سرمایه گذاران افغانی از طریق پاکستان به دیگر کشورهای جهان صادر می شود. با این همه مسوولان اتاق تجارت و صنایع افغانستان نسبت به نتایج این نشست چندان امیدوار نیستند و می گویند که پاکستان همواره در بنادر اش برای سرمایه گذاران افغانی، مشکل خلق می کند. (رادیوآزادی)

### تجدداعتادات در...

ترک کند ، زیرا انواع موادمخدر عمدتک موسوم به کهنه خانه ها ، درشهر چاریکار به شکل آزاد به فروش میرسد .

موادمخدر دربرخی مناطق دیگر این ولایت نیز به آسانی به فروش میرسد . نعمت الله رییس شفاخانه تداوی معتادان پروان گفت که موجودیت ساقی خانه ها و نبود اقدامات لازم برای جلوگیری از فروش موادمخدر سبب برگشت دوباره معتدان به مواد مخدر دراین ولایت شده است .

موصوف خاطر نشان کرده که درسه سال اخیر ۴۳۰ معتاد درپروان کتدای شده اما سه صد تن آنها دوباره معتاد شده به شفاخانه مراجعه کرده است . به اساس معلوماات وی دراین ولایت بیش از ده هزار معتاد انواع موادمخدر ثبت شده است که سه صد تن آن ها را زنان و پنجصد تن دیگر آنان را کودکان تحصیل میکنند .

او گفت که شمار زیاد معتادان درمرکز وولسوالی های جبل السراج ، سید خیل وپگرام این ولایت میباشند .

وی افزایش روز افزون معتادان دراین ولایت را نگران کننده دانسته افزودکه درسه سال گذشته درتعداد معتادان ثبت شده پروان سه هزار تن افزایش آمده است .

شیرآق تلاش رییس مبارزه با موادمخدر پروان تأیید برگشت برخی معتادان تداوی شده به اعتیادگفت که مافیای موادمخدر درخرید و فروش و قاچاق موادمخدر دراین ولایت دست دارد . (باختر)

### از شصتمین سالگرد...

خارجه برگزارشد.ابتدا دکتر عبدالله عبدالله رییس اجرائیه حکومت وحدت ملی درسرخزانی، روابط دیپلماتیک شصت میان افغانستان و چین و پیش از روابط دیرینه و کهن میان دو کشور توصیف کرده گفت : روابط افغانستان وجمهوری مردم چین همواره نزدیک بوده و درصمت سال گذشته افغانستان از همکاری های اقتصادی جمهوری مردم چین مستفید شده است. درواقع شصت سال روابط دیپلماتیک بین مردم چین ، افغانستان یک بخش ازروابط دیرینه و بسیار کهن میان مردم دوکشور میباشد که حداقل پیشینهٔ دوهزار ساله دارد.

دکتر عبدالله عبدالله افزود ، از هزارها سال به این سوء راهبان چینایی به افغانستان ، باستان مخصوصا به بامیان می آمدند و با کاروان بازرگانی ، هرات و گندهارا را طی میکردند و در مسیر راه ابریشم اودیبه و ابحار قیمتی را تجارت میکردند.دکتر عبدالله از نقش چین دربازسازی عرصه های مختلف افغانستان تشکر کرده گفت: نسل جوان افغانستان سرمایه بزرگ شهرباند و از جمهوری چین سباسگزاریم که زمینه تحصیل عالی را برای شماری از جوانان فراهم کرده است.سپس عتیق الله عاطفمل سرپرست وزارت خارجه نیز دراین محفل سخنرانی کرده گفت : افغانستان با چین علایق دیرینه و تاریخی داشته که با راه ابریشم گره خورده است .

او افزود : افغانستان متعهد است که فصل جدید روابط میان دوکشور ایجاد شده مانند گذشته توسعه و گسترش مزید یابد.سرپرست وزارت امورخارجه ازجمهوری چین خواست که به نقش سازنده اش درافغانستان ادامه دهد و ابراز امیدواری کرد که حجم و میزان روابط و همکاری میان دوکشور ازطریق واخان بیشتر گردد. اونیز از تعهد چین

به خاطر آماده سازی سه هزار بورسیه تحصیلی برای جوانان استقبال کرد. به دنبال این معصوم ستانکزی رییس دارالانشای شورای صلح افغانستان صحبت کرده گفت که سیاست دوکشور درقبال هم همیشه دوستانه بوده و سیاسیون همیشه تلاش کرده اندکه مردم کشور درصلح و ثبات زندگی کنند. او همچنان بیان داشت که روابط دوکشور برمحور انکشاف و پیشرفت استوار بوده است .

ستانکزی افراطیت را تهدید تنها به افغانستان ندانسته گفت، هرگاه افراطیت گسترش یابد بدون شک افراطیت کشور های منطقه را نیز تهدید میکند . او معضل افغانستان را منطقه بی دانسته از کشور چین خواست تا به خاطر آوردن صلح درافغانستان ومنطقه تلاش کند . همچنان سفیر چین درکابل پیرامون روابط تاریخی میان دوکشور صحبت کرده بیان داشت ، اقدام به تجلیل از شصتمین سالگرد تاسیس روابط با چین ، نمایانگر دوستی افغانستان با چین میباشد .

به گفته وی، شصت سال قبل از امروز افغانستان یگانه کشوری بود که روابط دیپلماتیک را با کشور چین آغاز کرد . او همچنان گفت که دربیشتر از دهه اخیر چین از موقف افغانستان در بازسازی و مذاکرات صلح حمایت کرده است و شرکت های چینایی دربرخش های بزرگ در افغانستان سرمایه گذاری کرده اند و این روابط نمونه ای از همکاری و احترام

مقابل میان دوکشور است . در اخیر یکی از محققان چینایی که لغت نامه زبان پشتو را به زبان چینایی ترجمه کرده صحبت کرد . (باختر)

### مهمیت امور جوانان...

وی افزود که این موسسات عالی و نیمه عالی دبربرخی ولایت های کشور نیز نماینده دارند و جوانان می توانند در آن ولایت ها نیز جذب این موسسات شوند.

اسحاق زی با اشاره به کمبود ظرفیت پذیرش درپوهنتون های دولتی گفت که ازطریق چنین تفاهم نامه ها تلاش صورت می گیرد. درسال آینده تعداد جذب جوانان درپوهنتون های خصوصی افزایش یابد.

معین امور جوانان، گفت که دیروز چهار تاهم نامه را با چندین باشگاه ورزشی آن. این باشگاه نیز امضا کرد که براساس این توافق نامه با پنجصد جوان را به صورت مجانی وبا یا تخفیف تحت آموزش رشته های ورزشی قرار می دهد، به اساس آمار وزارت معارف، درجریان سال جاری حدود چهارصدهزار دانش آموز از لیسه های کشور فارغ گردیده اند؛ رقمی که جذب تمام آنها در پوهنتون های دولتی غیر ممکن است.

مهمیت امورجوانان وزارت اطلاعات و فرهنگ پنج سال قبل برای جوانانی که به دلیل مشکلات اقتصادی نمی توانستند به تحصیل شان ادامه دهند، برنامه ی مطرح کردتا به اساس آن این جوانان بتوانند با تخفیف به موسسات تحصیلات عالی خصوصی جذب شوند. معین امور جوانان می گوید که سالانه حدود سی تا سی و پنج هزار جوان از طریق این برنامه به موسسات تحصیلات عالی و انستیتوت های مسلکی خصوصی معرفی می شوند و از آغاز این برنامه تا کنون حدود یک صد پنجاه هزارجوان به این نهاد با معرفی شده اند. (باختر)

### تنگرهار: د برپستا یو

د تنگرهار والي ددې سب ستیشن په جوړولو خوښي ښووده، چې پرته به يې دتنگرهار خلکو لپاره دنفلو له برېښنا څخه ۰ ۲مېکواونه توره برېښنا جذب او پر مستحقينو وويشل شي.

دافغانستان برېښنا شرکت عمومي رئيس عبدالرزاق صديي وويل: «تنگرهار ته دنفلو برېښنا څخه د ۲۰مېگاوټه برېښنا جذب لپاره ددې سب ستیشن په ترانسفورمر او فعالور ۳ ټيم ميليونه ډالرسو لپاره راغلي، چې ۳ ميليونه يې دپولسايډ او برېښنا ميليون يې درېښنا شرکت له بودجي څخه ورکړي دي.» ددې مراسمو په بله برخه کې دتنگرهار برېښنا شرکت لپاره جوړه شوي دري پوريزه اداري ودانۍ دتنگرهار والي او برېښنا شرکت رئيس له لورې کټې اخيستي ته وړاندې شوه.

دتنگرهار برېښنا شرکت رييس محب الرحمن مومند په وينا دغه دري پوريزه ودانۍ دبرېښنا شرکت له بودجي څخه دپولسايډ او برېښنا ميليون په لکت جوړه شوي . چې چارې يې د ۱۲ څوڼو او يو کنترانس ها ل په کېون ډيو کال په موده کې بشپړه شوي دي (مرکز)

### کابل او هرات ۱۴

په همدې ډول درې ټي له بگراميو ولسوالۍ څخه د يوې تمانجې د ليرد په تور او يو ټن يې د کابل له هوايي ډگر څخه د نشه يي توکوود قاچاق په تور ونيول شول.

په وروته وخت کې به هرات کې هم يو ټن د څلور عرادې موټرسايکلونود غلا په تور په لوېدي ناجحې کې نيول دي (مرکز)

### غني کابل ښار کې

او ډير ژر به دغه کارته د کابل ښار په ښايسته سيمه بدنه کړاي شي. ده يو ځل بيا د دولتي ځمکو د غصب او خرڅلاو پر مخنيوي ټينگار وکړ او زياته يې کړه، چې دولتي سيمې بايد د ماسټر پلان په اساس تر کابل لاندي راوستل شي (مرکز)

غني وويل: « دولتي ځمکې به د خصوصي سکتور په واک کې ورکړل شي، تر څو نفوي پکې کورونه جوړ کړي او بيا به دولتي مامورينو ته وروښل شي(مرکز)



## فایده های ترک سگرت از همه جوانب

اعتیاد و ایدز، فواید ترک سگرت از جنبه روحی و روانی می‌خواهیم از فواید ترک سگرت برایتان بگویم و هم از جنبه سلامت و هم از جنبه روحی و روانی تاثیرات مفید ترک عادت به سگرت کشیدن را بررسی کنیم. واقعیت این است که بیشتر سگرتی ها هیچ وابستگی بدنی به کشیدن ندارند و اعتیاد به سگرت بیش از آنکه جنبه فزیکي و جسمی داشته باشد عمل و ریشه های روانی دارد و از همین رو مساله ترک آن بسیار دشوار است. اما اگر شما هم جزء صدها میلیون سگرتی موجود در جهان هستید بهتر است بدانید که نتایج تحقیقات جدید (سال های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴) دانشمندان نشان می دهد ترک سگرت اگر زیر سن ۴۰ سالگی روی دهد، فرد سگرتی می تواند بسیاری از خسارت هایی را که به دلیل کشیدن سگرت به بدن خود وارد کرده است ،جبران کند و مانند یک فرد غیر سگرتی به حدت خود ادامه دهد.

اما در اهمیت ترک سگرت باید از چند جنبه به موضوع نگاه کرد:

۱- نخست آنکه قوانین محدود کننده برای افراد سگرتی یی در سال در غالب نقاط جهان بیشتر و بیشتر می شود و این مساله پیدا کردن محیط مناسب برای سگرت کشیدن را از یک تفریح « ظاهراً تسکین دهنده ولی مضر» به یک «دغدغه ذهنی جدی» برای افراد سگرتی بدل می کند. در دهه ها و قرن های گذشته فرد سگرتی هر زمان اراده می کرد تقریباً در همه محیط های عمومی می توانست سگرت خود را روشن کرده و آن را دود بکشد اما امروزه این امر تقریباً در هیچ کجای دنیا ممکن نیست و کشورهای مختلف بسته به سطح فرهنگ و اهمیت و بهداشت مساله بهداشت عمومی اختصاص می دهند سگرتی ها را از محیط های باز به محیط های بسته و کوچک ، محدود و محدود تر کرده اند.

در بسیاری از کشورهای اروپایی و امریکای شمالی سال به سال عرصه بر سگرتی ها تنگ تر می شود و قوانین محدود کننده شدید تر می شود به نحوی که یک فرد سگرتی در برخی مناطق از اروپا یا آمریکا و کانادا برای از امان ماندن از شکایات های احتمالی همسایه ها و افراد نزدیک به خانه یا محل کار و جریمه هایی که ممکن است دادگاه به دلیل این شکایت ها بر او وضع کند، به دنبال انتخاب مکان هایی هستند که دود سگرت آنها مزاحم مشام دیگران نشود و همین امر خود تبدیل به یک دغدغه ذهنی و مشکل جدی برای بسیاری از سگرتی ها شده است.

۲- غالب افراد سگرتی خود از بوی بد دهان و لباس هایشان عاصی هستند و از این مساله که وقتی وارد فضایی می شوند مشام دیگران را تحریک می کنند ، ناراحت اند.

۳- مضرات مصرف سگرت برای غالب افراد سگرتی روشن است و دستکم آنها روزی چند بار به روی پاکت سگرت خود نگاه می کنند که روی آن علایم هشدار دهنده از قبیل «سگرت مرگ آوری است...» نوشته شده است و در برخی کشورها هر طبق قوانین شان حتی تصاویری وحشتناک از مضرات مصرف سگرت بر بدن (لثه، ریه و...) روی پاکت ها نقش بسته است و شرکت های دخانیات برای فروش محصولات خود ملزم شده اند بدون تبلیغ محصول ، بدون قرار دادن سگرت در انظار عمومی در فروشگاه ها و درج پیام ها و تصاویر هشدار دهنده از زبان های مصرف دخانیات ، محصولات خود را عرضه کنند.

۴- فرد سگرتی علاوه بر خود، افرادی را که نیز در معرض دود سگرت او هستند در معرض آسیب قرار می دهد و این مساله نه به لحاظ اخلاقی رواست و هم از منظر حقوقی و قضایی قابل پیگرد به نظر می رسد. کما اینکه در بسیاری از کشورهای این موضوع در قوانین مرتبط با محدودیت برای سگرتی ها دیده شده است.

۵- نکته پایانی اینکه به هر جهت سگرت شاید تنها محصولی باشد که فرد سگرتی میلیغی از درآمد روزانه خود را بابت آن می پردازد در حالی که هر « یک زندن » بر نرخ به نخ سگرتها، تانیه هایی طلایی از طول عمر خود را از دست می دهد و از سوی دیگر خود را در معرض ابتلا به انواع و اقسام بیماری ها و سرطان های مهلک قرار می دهد.

خلاصه اینکه یک فرد سگرتی در یک معادله غیر منطقی گرفتار شده است و میوه آن انسان در سراسر جهان گرفتار این اعتیاد به ظاهر ساده اما در عمل بسیار پیچیده و مرگبار هستند و راهی از این اعتیاد به هر جهت می تواند در کمیت و کیفیت زندگی بخش بزرگی از مردم جهان موثر باشد. با این مقدمه حالا شاید بسیار بجا باشد تا از نخستین ساعات ترک کردن عادت سگرت کشیدن و تاثیر بسیار مثبت و آتی آن بر عملکرد بدن و پاک شدن بدن فرد سگرتی از سموم سمیت تا هفته ها و ماه ها و سال های آتی بگویم که طبق تحقیق جدید دانشمندان مشخص شده است یک فرد سگرتی از ۶ ساعت نخست ترک این عادت یا اعتیاد می تواند شاهد بهبود و معکوس شدن (رو به مثبت) عملکرد بسیاری از دستگاه های داخلی بدن خود باشد.

در زیر به نخستین علامات ترک سگرت در بدن یک فرد سگرتی از ۶ ساعت نخست از آغاز ترک سگرت تا ۱۵ سال پس از آن اشاره می شود:

- در شش ساعت نخست از ترک سگرت عملکرد قلب تغییر می کند و با آرامش و راحتی بهتری می زند و فشار به روی قلب و فشار خون آرام آرام پایین می آید.

- در روز نخست از ترک سگرت (۲۴ ساعت پس از کشیدن آخرین سگرت) همه نیگونیکی موجود در خون خارج می شود، مونوکسید کربن خون کاهش قابل ملاحظه ای یابد و اکسیجن به بافت های بدن و قلب راحت تر می رسد. نوک انگشتان گرم تر می شود و کمتر « گز گز» می کند.

۳- در هفته نخست ترک سگرت حس بویایی و چشایی به حد قابل ملاحظه ای بهتر می شود ، ریه (شش) فرد سگرتی شروع به فرایند بازسازی می کند ؛ کیفیت فرد سگرتی بهتر می شود و سطح مواد آنتی اسکیدانی همچون «توئامین «سی» که خون به نحو قابل ملاحظه ای افزایش می یابد. ۴- در ماه نخست از ترک سگرت سرفه ها و «خر خر» ریه ها به نحو معسوسی کاهش می یابد. قدرت انتقال مواد مغذی از خون به بافت های بدنی ارتقا قابل ملاحظه ای می یابد و این گونه توان سیستم ایمنی بدن فرد برای مبارزه با انواع و اقسام باکتری ها افزایش می یابد. غلظت چربی سنجیدگی خون در رگ ها به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد و گردش خون در دست ها و پاها با قوت و قدرت بیشتری نسبت به گذشته جریان می یابد.

- در شش ماه نخست از زمان ترک سگرت ریه فرد سگرتی بسیار بهتر کار می کند و خلط بسیار کمتری دارد و فرد ترک کرده احساس استرس و فشار روانی کمتری می کند.

- یک سال پس از ترک سگرت فرد تقریباً ربه بسیار سالم تری دارد و احساس تنگی نفس نمی کند و با راحتی بیشتری نفس می کشد. ۲- تا ۵ سال پس از ترک سگرت ریسک حملات قلبی به ویژه در مردان به شدت کاهش یافته و با گذشت زمان این ریسک کمتر و کمتر می شود و برای زنان سگرتی ۵ سال پس از ترک سگرت ریسک ابتلا به سرطان رحم تقریباً یک پن ز غیر سگرتی برابر می شود.

- تا ۱۰ سال پس از ترک سگرت ریسک ابتلا به سرطان ریه در افراد سگرتی به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

و در نهایت ۱۵ سال پس از ترک سگرت ریسک ابتلا به حمله قلبی و سکنه ریه فرد ترک کرده تقریباً برابر با یک فرد غیر سگرتی است. فرد ترک کرده هر چه سالمی دارد و در بسیاری از شاخص های سلامتی تفاوت چندانی با یک فرد غیر سگرتی نمی کند.

همه اینها در حالی است که زمان ترک سگرت در زیر سن ۴۰ سالگی باشد و هر چه زمان از ۴۰ سالگی افراد بیشتر گذشته باشد امکان جبران بخش بزرگی از این آثار کاهش می یابد هر چند در همان سنین نیز می تواند در کاهش بخش بزرگی از ریسک های مربوط به بیماری ها موثر باشد.

شاید پس از خواندن این متن که برپایه منابع علمی و یافته های تحقیقات دانشمندانی است که روی ترک سگرت مطالعات علمی انجام داده اند، دانته به ترین کار برای افراد سگرتی مقاله کردن بسته سگرتی و خداحافظی با این تفریح بی با عبات بهتر «اعتیادمرگ بار» باشد . شاید اگر در منزل هستید خاموش کردن سگرت در جاسگرتی و انداختن آن به همراه جاسگرتی در سطل زباله آغاز خوبی بر پایان سگرتی بودنتان باشد.

