

DR.KHALID SULEIMAN KALIB.

GUDOOMIYAH A DHAKHAATIIRTA

PAKISTAN/ISLAMABAD.

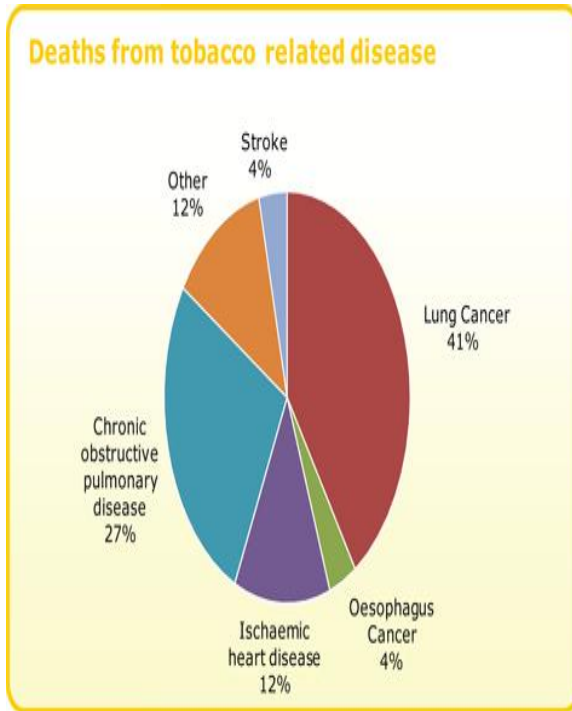
khaaliduu@hotmail.com

si gaarku halkay ka timid asal ahaan?

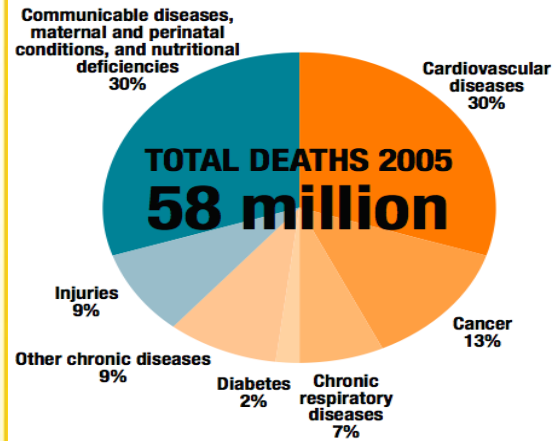
Sigaarku ma ahayn wax caalamku yaqiinay wixi ka horreeyay heliddii qaaradda Ameerika, dabadeedna gumaystayaashii reer yurub ee qaaraddaas qabsaday ayaa usoo qaaday yurub, halkaasna kaga sii faaftay dunida inteeda kale.



Ururka caafimaadka adduunka (WHO)ayaa ku waramay in sanadkii 1998ki dad gaarayay 1.235 bilyan oo qof ay cabbayeen sigaarka, iyadoo dadka dunida tiradooda ay ahayd 5.926 bilyan oo qof, tiradaas dadka cabba sigaarka ayaa sii kordhayso, waxaana la filayaa in sanadka 2020ka ay gaarto 1.671 bilyan oo qof.



Projected main causes of death, worldwide, all ages, 2005



The number and rates of projected chronic disease deaths in males and females for four age groups are shown in the table on the facing page. The number of deaths is similar in males and females. The death rates for all chronic diseases rise with increasing age but almost 45% of chronic disease deaths occur prematurely, under the age of 70 years.

Walxaha ku jira sigaarka:

Sigaarku waxa uu ka koobanyahay kudhawaad 4000 oo walxood oo isugu jira hawo iyo walxo kiimikaad oo qabsada sambabada. Hawooyinka waxaa ugu caansan; Karboon hal oksaydh (CO), Haydarojiin siyanayd (hydrogen cyanide), ammooniya, nitrojiin oksaydh. Walxaha kale ee kiimikaad waxaa ugu caansan nikotiin, binsiin, daamur iyo bolooniyam.

b) Haydarojiin siyanayd: waa sun loo isticmaalo qolalka dadka lagu toogto hawada.

t) D.D.T.: waa sun cayayaanka lagu buufiyo.

j) Methanol: waa shidaalka lagu shubo sawaariikhda (gantaallada).

x) Asitoon: waxaa lagu dhaqaa midabada si loo tir tiro.

Kh) Ammoniya: waxaa lagu nadiifiyaa dhulka sibirka ah.

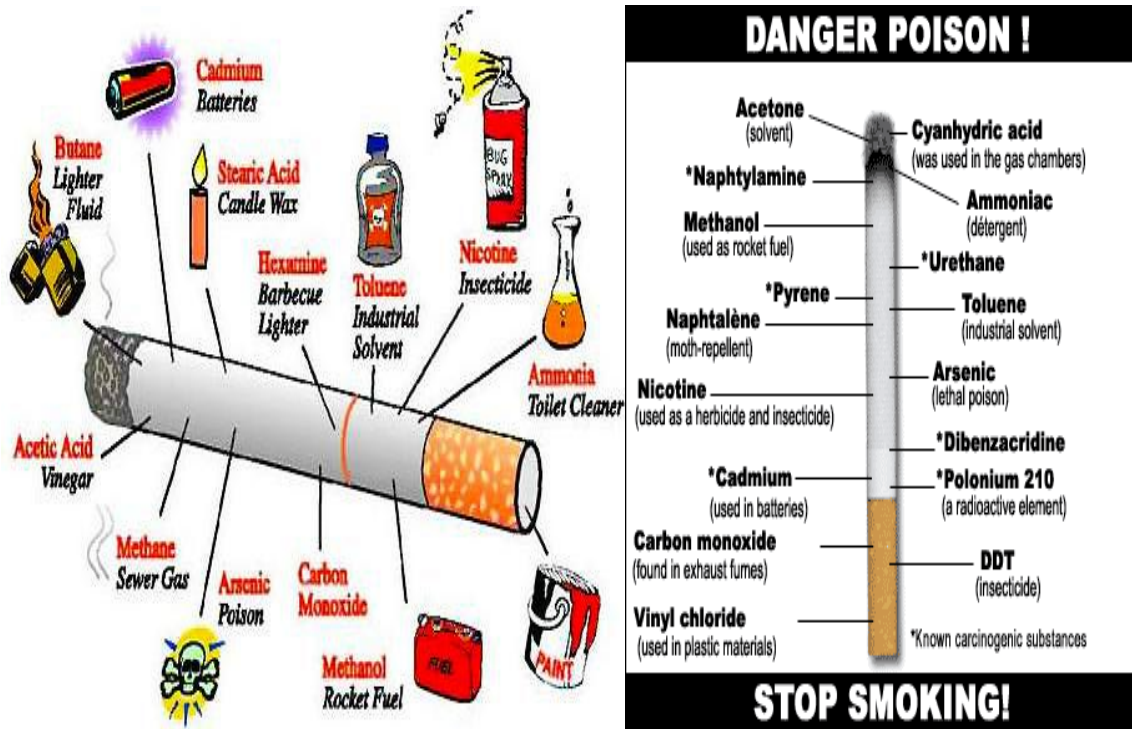
d) Tolowin: waxaa loo adeegsadaa warshadaynta si wax loo milo.

r) Finool: waxaa lagu nadiifiyaa weelasha iyo siberrada.

s) Biyotin: waa gaaska ku jira janta siigarka (wallaacadda).

sh) Kadmiyom: waxaa loo isticmaalaa batariyada baabuurta.

dh) Karboon hal oksaydh (CO): waa neef sun ah oo ku jirta qiiqa baabuurta.



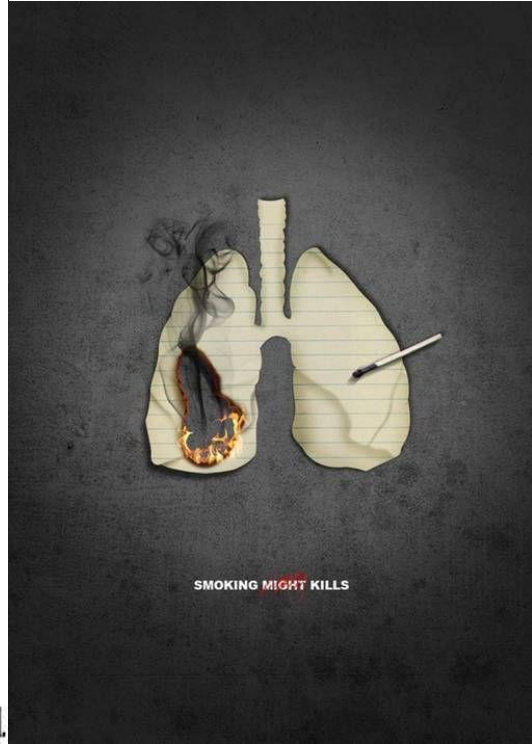
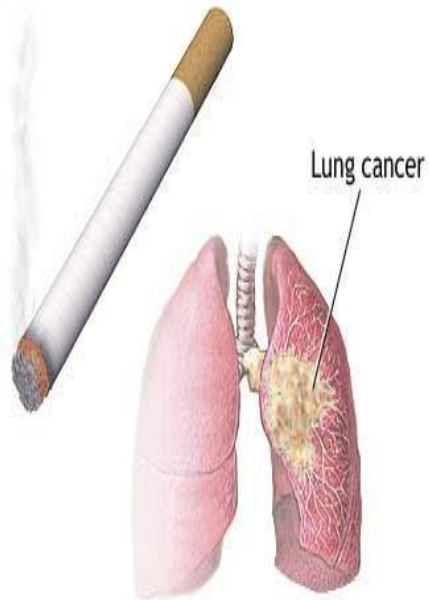
Qiiqa ka dhasha cabbidda sigaarka waxaa loo kala qaybiyaa 2 qeyb oo kala ah:-

1- Qaybta tooska ah: waa qiiqa uu liqayo qofka cabayo sigaarka, oo ah 15% xaddiga qiiqa ka baxayo sigaarka, waxa ayna ka koobantahay walxo si dhaqso ah loo gubay, sidaa awgeed isu uruursanaantoodu way yartahay ilaa xad.

2- Qeybta aan tooska ahayn: waa qiiqa uu tufayo qofka cabayo sigaarka, waxa ayna gaareysaa 85% qiiqa sigaarka ka baxaya, waxaana ku jira maaddooyin si tartiib ah u gubtay, sidaa awgeed isu uruursanaanteedu way sareeysaa, waxyeeladeeduna wuu ka daranyahay kan tooska ah, gaar ahaan dadka muddo dheer u banbaxayay qiiqaas, sida carruurta qofka cabba sigaarka, xaaskiisa iyo dadka kula nool hooyga ama goobta shaqada la jooga.

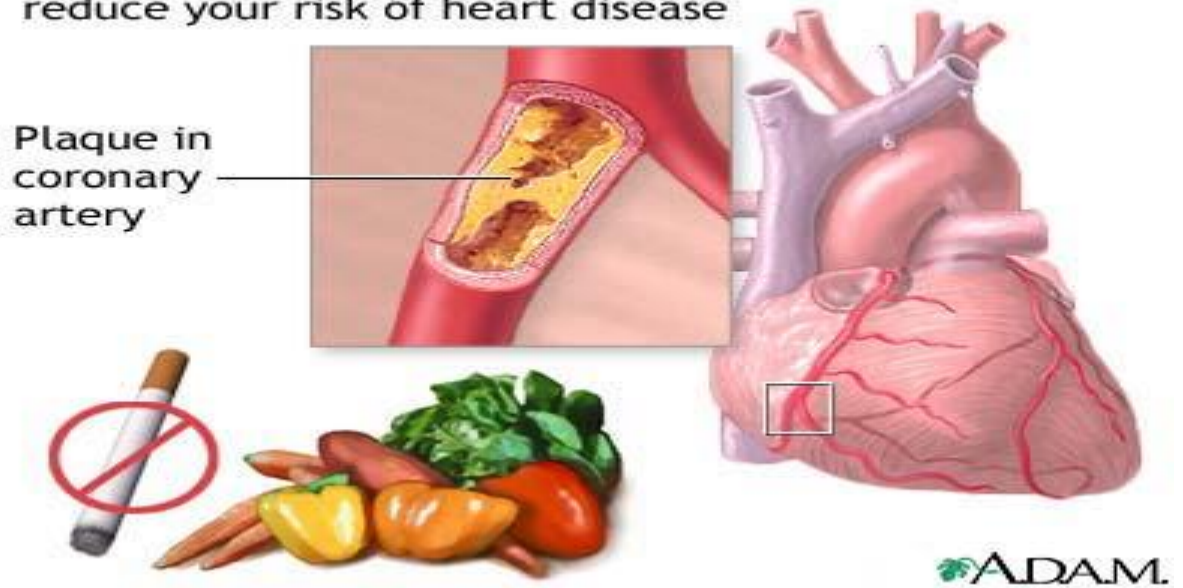
Halista caafimaad ee walxaha ku jira tubaakada/sigaarka

1 Noocyo badan oo kansar ah, gaar ahaan kansarka sambabada, kilyaha, cunaha, madaxa iyo dhuunta, kansarka naasaha, kaadi haysta, hunguriga, ganaca iyo caloosha. Waxaa kale oo jira caddeymo muujinaya halista kansarka dhiigga ku dhaca ee (leukemia) loo yaqaan, kansarka nooca loo yaqaan (squamous cell carcinoma) ee ku dhaca duleelada sanka, kansarka beerka, lafaha, dhuunta iyo qeybta hoose ee mindhicirrada iyo dabada, kansarrada xameetiga, qanjidhka loo yaqaan adrenal gland iyo mindhicirrada yar yar.

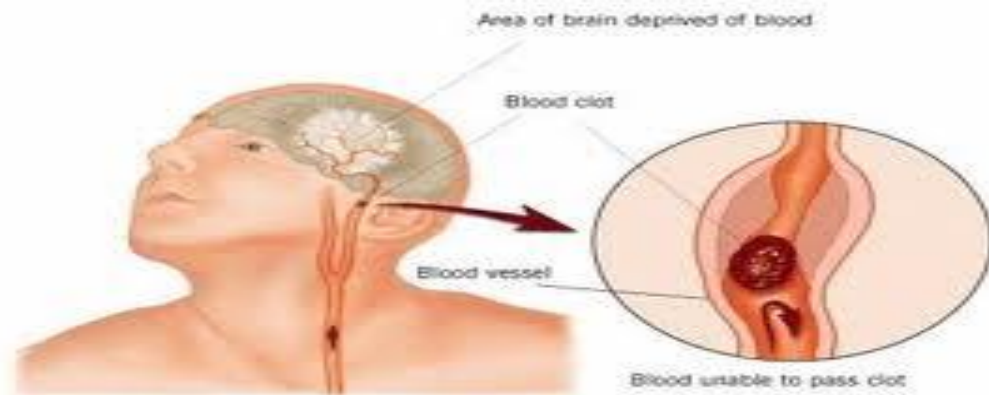


2 Cudurrada wadnaha iyo wareegga dhiigga.

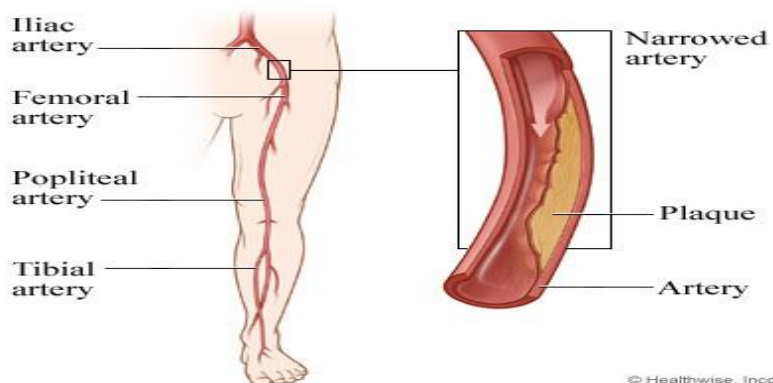
Quitting smoking, a healthy diet and exercise may reduce your risk of heart disease



- Xanuun kadis ah oo maskaxda ku dhaca oo jirka qaarkiis hawl gab kadhiga (stroke).



- Cudurrada xididdada dhiigga ee darafka (peripheral vascular disease)



- . Cudurrada neefmareenka
- .Hargabka.
- .Cudurka sambaba xiranka ee daba dheeraada, cudurka buufsanka kiisaska hawada (emphysema) iyo burukiitada.

.Cudurrada la xariira abuurista carruurta Birth defects ee hooyada cabta sigaarka carruurta ay dhasho ku imaan karo.



- . Cudurka caadka (Cataracts) ee keena indha la'aanta.



- .Hawl gabnimada garaadka
- .Cudurka Alzheimer's iyo hoos udhaca awoodda waxgarasho. Xasuus la'aan iyo kartida waxgarasho ee dhalinta soo koreyso ee sigaarka cabta oo hoos udhacda.
- . Yaraanshaha maskaxda (cerebral atrophy)



- . Tabar darro la xariirta galmoodka (Impotence).



Faa'iidooyinka laga helayo joojinta sigaarka waa mid dhakhso loo helayo, waxaana ka mid ah; cadaadiska dhiigga, garaaca wadnaha iyo heerkulka ayaa caadi ku soo laabanayo, halista inuu wadnuhu istaagana hoos ayay udhaceysaa; waxaana soo hagaagaya kartida wax dhadhaminta, urta iyo wareegga dhiigga ee qofka cabba sigaarka.

Waxaa la ogaaday in sababta ugu weyn ee keenta sii wadidda cabista sigaarka ay tahay maaddada ku jirta ee la yiraahdo nikotiin. Si kastaba ha ahaatee, liqidda qiiqa ka imaanaya caleemaha holcaya ayaa dhalinaysa tiro badan oo walxo dhis kimikaad firfircoon ah, taasoo si dabacsan ula mid ah daamurka (laami) oo leh walxo fara badan oo fal gal kiimikaad oo waxyeelaysanaya caafimaadka.

Cudurrada uu keeno sigaarka:-

1- Cudurrada wadnaha iyo wareegga dhiigga:-

Sigaarku waxa uu kor uqaadaa fursadaha cudurrada wadnaha. Walxo badan oo buurida ku jira ayaa waxa ay horseedaan inay ciriiri noqdaan xididdada dhiigga qaada, iyadoo kor ukacdo suurtoqalnimada inay xidhmaan, sidaana uu wadnuhu ku joogsado ama uu dhiig ku firmo maskaxda. Marka la tixraaco dirasad ay sameeyeen koox caalami ah oo cilmibaarayaala, dadka da'doodu ka yar tahay 40 jir waxa ay 5 jibbaar halis uyihiin inuu wadnuhu joogsado haddii ay sigaar cabbaan .

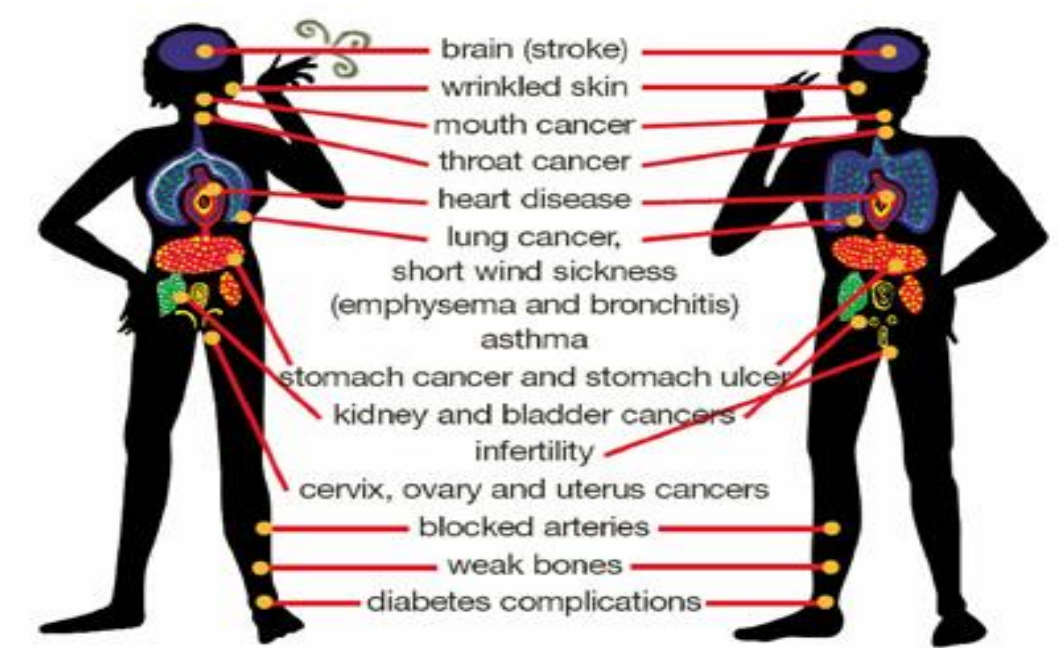
Sigaarka waxa uu isku dhexyaac ku keena garaaca wadnaha, waayo waxa uu sababaa sii daynta Adrenaline, waxaana la ogaaday in dadka sigaarka cabba uu ku badanyahay mootul qaflaha iyo cudurka loo yaqaan Angina, waayo dhiig xinjir ah ayaa waxa uu xiraa xididdada wadnaha quudiya ee loo yaqaan "coronary arteries", waxaa kale oo ku badan in jirka qeyb ka mid ah qalasho, kaddib marka ay xinjir xirto xididdo muhiim ah oo quudiya qeybo maskaxda ka mid ah. Sidoo kale sigaarka waxa uu sare uqaadaa garaaca wadnaha iyo cadaadiska dhiigga, waxaana sidaa ku dhaca cudurka dhiig karka.

2. Caafimaadka afka:-



Waxaa laga yaabaa in xaaladda ugu daran ee sigaarka iyo buuridu ku keenaan afka ay tahay kansarka afka. Si kastaba ha ahaatee, sigaarku waxaa kale oo uu afka ku keena cudurro kale oo horay loogu gooni yeelay dadka sigaarka cabba, sida xanuunno ku dhaca unugyada ku wareegsan ilkaha (periodontitis), oo lala xariiryay dadka cabba sigaarka ama cabbi jiray. Buurida kale ee aan sigaarka ahayn waxa ay keentaa ciridka oo burbura iyo nabarro ka soo baxa xuubka qafiifka ah ee ku dahaaran afka. Ilaa 90% dadka laga helay xanuunka unugyada ku wareegsan ilkaha oo aan ku biskoon hababka caadiga ah ee wax lagu daweeyo waxa ay ahaayeen dad sigaarka cabba. Sigaarka waa kan ugu muhiimsan waxyaabaha midabka uyeela ilkaha, waxa uuna ur qurmuun uyeelaa afka. Waxyaabaha kale ee loo aaneeyo sigaarka waxaa ka mid ah: xanuunka loo yaqaan (leukoplakia) oo ah nabarro cad cad oo ka soo baxa xuubka jilcan ee ku dahaaran afka iyo nabarro yar yar oo midab beey ah leh kana soo baxa dhanxanaga (smoker's palate). Waxaa taa sii dheer in badan oo dadka sigaarka cabba ka mid ah ayaa lagu arkay inay waayeen dareenka dhadhaminta iyo isbedel ku yimaada dhareerka. Ilkaha oo daatana waxa ay 2 ilaa 3 jeer ka sarreeyaan dadka aan sigaarka cabbin.

3. Habdhiska jidh kaadida:-



Waxaha kansarka dhaliya ee ku jira sigaarka waxa ay raacayaan dhiigga, dabadeedna waxa ay keenaan waxyeello fara badan sida: kansarrada ku dhaca kaadi haysta iyo kilyaha, iyo xanuunnada iyo kansarka qanjidhka barostataha loo yaqaan.

4. Maqaarka:-



Sigaarka cabiddiisa waxa uu keenaa inuu jilco maqaarka jirka, taasoo sababteeda ay leedahay isagoo saamayn weyn ku leh xididdada dhiigga, kuwaasoo maqaarka siiya cunnooyin iyo oksajiin oo muhiim u ah caafimaad qabka maqaarka.

5. Habdhiska dhaqaaqa:-

Diraasado la sameeyay ayaa isku xiray cabidda sigaarka iyo jileeca lafaha dumarka, waxaana loo aneeyay waxyaabo ku jira samaysanka sigaarka. Waxaa kaloo jirta xaqiiq ah in dumarka cabba sigaarka ay ka hor gaari ogyihiin dumarka aan cabbin da'da ilma goynta.

7. Taranka:-

a) Saamaynta ay ku leedahay unugyada nool ee ku jira manida ragga:-

Waxaa jira caddaymo isa soo taraya oo sheegaya halista buuridu u leedahay shahwada ragga iyadoo disha unugyada manida. Sidaa awgeed ayaa dawladaha qaar waxay ka codsadeen warshadaha sameeya sigaarka in digniin lagu dhejiyo baakadda sigaarka. Cabidda sigaarka waxa uu sare uqaadaa qaadashada curiyaha cadmium la yiraahdo, waayo geedka tubaakada waxa uu dhulka ka soo nuugaa curiyaal bir ah. Cadmium kiimikaad ahaan waxa uu lamidyahay Zinc, waxaana laga yaabaa inuu bedelo Zinc DNA polymerase taasoo dowr muhiim ah ka cayaarta soo saarista shahwada. Zinc inuu bedelo Cadmium hawsha DNA polymerase waxa ay waxyeelo weyn ukeentaa xiniinyaha .

b) Dhicis lama filaan ah:-

Tiro dirasado ah ayaa muujiyay in isticmaalka tubaakada ay cunsur muhiim ah u tahay dhicinta lama filaan ah ee dumarka uurka leh ee sigaarka cabba, iyo inay halisyo kale oo badan ukeenayso ilmaha uurka jiifa. Cabidda darajada labaad ee sigaarka waxa ay halis lamid ah ku leedahay uur jiifta, sida ay sheegtay dirasad in " cabidda waalidka ee sigaarka waxa ay sii kordhisaa halista in xilli hore uu waxyeeloobo uurka" .

c. Sigaarka iyo uurka:-



Saamaynta uu sigaarka ku leeyahay hooyada uurka leh waa mid halis ah; waxa uu keena inay dhacis joofta ah uu ku dhaco, miisaanka carruurta dhalanaysa oo ka yar heerka caadiga ah, ilmaha oo in badan uurka ku dhinta, iyo sare ukaca xanuunnada sambabka ee carruurta naaska nuugaysa.

d. Xaaladda loo yaqaan SIDS:-

Sigaar cabidda darajada labaad waxaa lala xariiriyay xaaladda dhimashada deg degga ah ee dharab ku jirta loona yaqaan SIDS (Sudden Infant Death Syndrome). Ilmaha yar yar ee u dhinta xaaladdan ayaa la ogaaday inay sambabadooda ku jiraan xaddi sare oo nicotine iyo cotinine ah, kana sareeya kuwa udhinta sababo kale. Cabbidda sigaarka hooyada inta ay uurka leedahay waxa uu kor uqaadaa halista SIDS, iyadoo carruurta marka ay dhashaan ubanbaxaan sigaarka darajada labaad ay iyana keento halista SIDS, xataa haddii uunan waalidku cabbin sigaarka inta ay uurka ku jireen ilmaha. Nicotine ka ka yimaada sigaarka waxa uu ka gudbaa caanaha hooyada ee naasaheeda ku jira, sidaa ayuuna carruurta ku gaaraa nicotine ka.

Diinteena islaamka maxay ka qabtaa sigaarka?

Culimadi hore ee muslimiinta ee waa weynaa kama aaney hadlin tubaakada, maadaama ay tahay wax dunida ku cusub oo dhowr qarni uun laga joogo marki uu billawday isticmaalka, balse fuqahada mucaasariinta ah ayaa in badan ka hadlay aaraa' fara badana ka dhiibtay, isagoo mid walba uu ku salaynayo sida uu ufahmay waxyeelladeeda.

Diinta islaamka si guud ayay uga hadashay waxyaabaha xaaraanta ah; culimada fiqhiga ee diinta islaamka dhowr ra'yi ayay ka kala qaateen sigaarka, qaarbaa yiri waa xaaraan, qaarna waxa ay yiraahdeen waa karaahi, halka qaarna ay ku gaabsadeen inaaney haynin

wax xaaraan ka dhigaya. Balse khilaafyadaa faraha badan ma galaynee waxaan ku soo gaabsan doonaa adillada taabanaysa arrintan ee kitaabka iyo sunnada nabiga (NNKH).

1- Dhibta uu ukeenayo nafta:-

Ilaahay waxa uu quraankiisa ku leeyahay:-

(ولاتلقوا بأيديكم إلى التهلكة [سورة البقرة (195)

Aayaddaa kor ku qoran waxa uu Alle ku leeyahay: ”naftiina haku ridina halaag”.

(ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً [سورة النساء (29).

Naftiinna ha dilina maxaa yeelay Ilaahay waa kii idiin naxariis badan.

Sigaarka qofka cabba waxa aan soo aragnay in nafsaddiisa uu geliyo dhib u horseeda inuu halaag ku rido, taasoo ah in cudurro halis ah ku dhacaan. Sidaa awgeed waxa uu ka hor imaanayaa mid ka mid ah waxyaabaha diinta ay ku magacado shanta daruuro oo loo baahanyahay inaan dhowrno, oo ah nafta. Waxa ayna kala yihiin: diinta, nafta, caqliga, maalka iyo dhasha.

2- Hantida ku lumayso sida macni darrada ah:-

Ilaahay waxa uu quraankiisa ku leeyahay:-

(ولا تبذروا أموالكم إنا المبدرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفوراً [سورة الإسراء (27).....

Micnaha aayaddani waxa weeyaan:” ha ku cayaarin hantida cayaarid, kuwa maalka ku cayaara waa shayaadiinta walaalahood, shaydaankuna waa mid ku kufrin badan rabbigiis”.

Sidaan ogsoonahay sigaarka waxaa uga baxdo dadka cabba lacag aad u badan, tusaale ahaan; waxaa laga yaabaa in qofka sigaarka cabbaya uunan hanti badan lahayn, naftiisana ay ubaahantahay ama carruurtiisa iyo ehelkiisa, taasna diiniyan waa khalad. Xataa haddii uu lacagtaa awooddeeda leeyahay waxaa jira malaayiin muslimiin ah oo ku gaajoonaya dunida daafaheeda, ma daw baa inuu balwaddan ku bixiyo lacag uu gaajada uga bi’ in karo kumannaan muslimiin baahan?!!

Meelaha kale ee na tusinaya xaaraantinimadiisa waxaa ka mid ah: in sigaarka laga soo dhoofiyo waddan gaalo ah oo cadaawad kala dhexeyso muslimiinta, lacagtaas oo keenayso inuu ku awoodaysto dalkaas, hadhowna u adeegsado muslimiinta.

Maadaama uu sigaarku wax udhimay laba kamid ah daruuraadka islaamka, waa xaaraan isticmaalkiisa iyo ka ganacsigiisa, sida ay qabaan fuqahada ugu waa weyn muslimiinta.

3- Habbiso ayuu leeyahay:-

Eeg xadiiskan ay warinayso hooyada mu'iniinta Ummu salama.

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفْتَرٍ. سنن أبي داود عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ قَالَتْ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ

”Waxa uu nabigu reebay wax kasta oo wax sarqaamiya, habbisana keenaa”. Xadiiskan ayaa nagaga filan xaaraan noqoshada sigaarka, haddii uunan wax sarqaamin xataa waxa uu keenaa habbiso.

Adillada diinta islaamka aan ka helaynaa aad ayay u fara badanyihiin, waxaana ka mid ah:

التَّوراة والإنجيل يأمرهم بالمعروف وينهاهم عن الذين يتبعون الرسول النبي الأمي الذي يجدونه مكتوباً عندهم في [(157) الطَّيِّبَاتِ وَيَحْرَمَ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ[الآية] سورة الأعراف المنكر ويحلّ لهم

Ilaahay wuxuu yiri: “Kuwa raacaya Rasuulka, Nebiga ummiga ah oo ay agtooda ka helayaan, isagoo ku qoran Tawraadda iyo Injiilka, kaasoo faraya waxa san kana reebaya waxa xun, una xalaalaynaya waxyaalaha wanwanaagsan kana xarrimaya waxyaalaha xunxun”.

Sidee loola dagaallami karaa sigaarka iyo guud ahaan tubaakda?

In lala dagaallamo buurida waa wax lagama maarmaan ah, waxaana jira habab badan oo loo mari karo joojinteeda, waxaana ka mid ah:-

- 1- Wacyi gelin: dadka ayaa waxaa la barayaa dhibaata ay leedahay buurida, guud ahaan iyo sigaarka gaar ahaan, waxaana la isticmaalayaa hababka wax loo wacyi geliyo oo dhan sida; muxaadarooyin lagu qabto meelaha dad weynuhu isugu yimadaan, lagana hadlo waxyeelladiisa; adeegsiga qalabka warbaahinta, idaacadaha iyo telefishinnada; soo bandhigidda sawirro muujinaya cudurrada uu keeno sigaarka iwm.
- 2- Ka joojinta cabbidda sigaarka goobaha dadku udhanyihiin, sida gaadiidka, garoonnada, baararka iwm.
- 3- Joojinta in xayeesiis loo sameeyo sigaarka noocyadiisa kala duwan, taa bedelkeedana la badiyo xayeesiis ka dhan ah sigaarka.
- 4- In lagu soo rogo canshuuro fara badan sharikaadka keena sigaarka, warshadaha sameeyana dalka laga mamnuuca haddiiba ay jiraan.

Sidee ujojin karaa qofka cabba sigaarka?

Sigaarka cabbiddiisa waxaad ku joojin kartaa inaad raacdo talooyinka soo socda, haddii Allaah idmana waad ku guulaysan doontaa joojinta sigaarka:-

- 1- Xasuuso waxa ay diinta ka qabto sigaarka, noqona qof leh karti iyo go'aan adag, hana iska dhaadhicin inaad awoodin joojintiisa.

- 2- Xasuuso in waxyeellada sigaarka ee soo gaarayo nafsadaada iyo tan ehelkaada oo ah dadka kuugu dhow.
- 3- Xasuuso cudurrada uu keeno sigaarka ee halista ah sida kansarka sambabada.
- 4- Xasuuso in lacagta kaaga baxdo sigaarka ay mudanyihiin ehelkaada iyo carruurtaada inay noloshooda ku kabaan.
- 5- Ka suuli gurigaaga iyo goobtaada shaqo wax alle wixi xiriir la leh sigaarka iyo sawirradiisa ama xayeysiisyadiisa.
- 6- Dabecadda sigaar cabbidda ku bedel caadooyin kale sida cabbidda casiir iyo isticmaalka caday.
- 7- Cab maalin walba 8 koob oo biyo ah.
- 8- Si joogta ah u sameey alamiinto (jimicsi), waxay in badan kaa saacidaysaa inaanay dhib kale ku soo gaarin sida miisaankaada inuu siyaado.
- 9- Usheeg ehelkaada iyo asaxaabtaada go'aanka joojinta sigaarka ee aad gaartay.
- 10- Ha tegin goobihi aad kula cabbi jirtay asaxaabtaada sigaarka.
- 11- Xasuuso in balwaddan sigaarka ay unugulyihiin carruurtaada inay si fudud kaaga daydaan, waayo carruurta aad ayay uxiiseeyaan waxa dadka waa weyn sameeyaan.
- 12- Booqo xarumaha la dagaallanka sigaarka iyo hay'adaha ku shaqada leh arrimahaas, si aad talooyin dheeraad ah uga soo heshid.
- 13- Xasuuso in usbuuca ugu horreeya uu yahay kan ugu dhibka badan, waayo jirkaaga waxa uu weli ku tiirsanyahay nikotiinka, muddadaas gudaheedana astaamaha ka dhalanaya joojinta sigaarka waxa ay yihiin kuwa ka dhib badan xilliyada dambe.
- 14- Xasuuso in xaaladaha niyad jabka ah ay ugu badanyihiin 3 da bilood ee ugu horreeya marka aad joojinaysid sigaarka, lagana yaabo in walwal iyo mooraal dillaac kugu dhaco mararka qaar, sida marka aad la kulanto ama la fariisato saaxiib cabbaya sigaarka.
- 15- Ogow in dadka sigaarka cabba kan ugu guusha badan uu yahay kan joojiya sigaarka, haddii aad mar ku sidbato oo aad xabbad qac ka siiso qaado go'aan inaad xabbad labaad unoqon weligaa.



Qorshaha joojinta sigaarka

Marka aad damacsantahay joojinta sigaarka, sameyso qorshe howleed gaar ah, dadkana usheeg inaad doonayso joojinta sigaar cabbidda, weydiisana inay gacan kaa siiyaan go'aankaada sidaad ku fulin lahayd, iskuna day inaad raacdo talooyinkan hoos ku qoran:-

- i. Qor liis ay ku qoranyihiin faa'iidooyinka caafimaad ee aad ka helaysid joojinta sigaarka, kuna dheji meel kuu muuqata sida darbi, talaajadda dusheeda ama meel kasto oo ay ishaadu mar kasta ku dhacayso.
- ii. Sameyso cunnooyin fudud oo aan cuslayn, si aad ucunto marka aad dareento inaad aad ugu baahantahay sigaarka.
- iii. Maalintaada ku billaabo koob liin bambeelmo ah (burtuqaal), waayo waxa uu kaa saacidayaa in jirkaaga laga suuliyo nikotiinka, isagoo weliba leh (burtuqaalka) dhadhan aad uraaxo badan.

iv. Qor qiyaasta lacagta kaaga baaqato sigaarka sitimaan kasta, kaddibna xisaabi inta kaaga baaqan doonto sanadka dambe haddii EEBE ku gaarsiiyo.

v. Iska yarey cabidda kafayiinka, waayo diraasad ayaa sheegtay in kafayiinka uu keeno inuu qofku u hiloobo nikotiinka, sidaa awgeed ha badsanin cabidda bunka ama qaxwaha (kaffee) iyo shaaha.

vi. Ka fogaw cunidda shukulaatada, waayo dadka qaar marka ay cunaan waxa ay raboodaan sigaarka.

vii. Noqo qof go'aan adag leh, hana is dhiibin haddii aad mar qaldanto, xasuusnawna in inbadan oo dadki sigaarka horay ucabbi jiray ah aaney ku guulaysan joojintiisa illaa isku daygi labaad ama seddexaad kaddib mooyee.

Maxaad ku bedeli kartaa nikotiinka?

Waxaa jira waxyaabo kale oo aad ku bedeli karto nikotiinka, sida xanjada oo aad calaliso waxa ay kaa saacidaa ilaa xad inaad is halmaamsiisid sigaarka.

Waxaa kaloo jira dawooyin suuqa laga heli karo, kuwaasoo yareynaya ku tiirsanaanta nikotiinka, balse dawooyinkaas waxaa habboon inaad isticmaasho la tashi dhaqtar kaddib, waxa ayna soconayaan dhawr bilood.

Faa'iidooyinka joojinta sigaarka

Si kasta oo uu qofku u caafimaad daran yahay, joojinta sigaarka waxa ay dheeraynaysaa cimrigaaga, noloshadana way kuu hagaagaysaa, bal ila eeg faa'iidooyinka hoos ku qoran:

1. 20 daqiiqo kaddib marka aad sigaarka joojiso, wareegga dhiiggaaga waxa uu billaabayaa inuu soo hagaago.
2. 8 saacadood kaddib, waxa uu dhiiggaagu awoodayaa inuu soo qaado oksajiin fara badan, kaddib marka la baabi'iyo nus ka mid ah CO iyo nikotiinka ku jiray dhiiggaaga.
3. 24 saac kaddib, unugyada cas cas ee dhiigga waxa ay si buuxda usoo xambaarayaan oksajiinka, kaddib marka laga takhaluso gebi ahaan neefta sunta ah ee loo yaqaan CO (karboon hal oksaydh).
4. 2 maalmood kaddib jirkaaga kuma harayo wax raad nikotiin ah.
5. 2 usbuuc kaddib, celceliska garaaca wadnaha iyo caddaadiska dhiigga waxa ay ku soo laabanayaan heerka caadiga ah.
6. 5 sano kaddib, khatarta inuu kugu dhaco wadne istaag ayaa hoos udhacaysa ilaa nus, marka la barbar dhigo dadka cabbaya sigaarka.

7. 10-15 sano kaddib, khatarta inuu kugu dhaco kansarka sambabada ayaa hoos udhacaysa ilaa nus, marka la bar bardhigo kuwa cabba sigaarka.

Gabo gabo iyo Gunaanad

Gebo gebada diraasaddan waxaan rabaa inaan is xasuusinno in balwaddan sigaarka ama tubaakada ay tahay musiibo heer caalami ah, waxaana jira in kumannaan soomaali ah cabbaan, kharash fara badan uga baxo si ay u qanciyaan niyaddooda u ooman balwaddaas.

Malaayiin muslimiin ah ayaa musiibadan dhex dabaalanaya, iyadoo qaarkood ay billaabeen dhallinyaranimadoodi, dabadeedna marki ay waynaadeen iska jari waayay, waayo waxaa gacanta ku dhigay nikotiinka, waxaa xataa ka dhacda dalalka islaamka ah qaarkood in la arkay culimo waa weyn oo caan ah oo cabba, isla markaana iftooda inay xaaraan tahay sigaarka cabiddiisa.

Waxaan rajaynayaa in akhristayaasha sharafta leh ay wax badan uga baxday waxyeellada balwadda sigaarka iyo guud ahaan buuriga, aragtiyada laga kala bixiyay, halista ay caafimaadka ugeysatana ay uga korortay aqoon. Dadka balwaddan lehna waxaan filayaa inay joojin doonaan isticmaalkeeda, maadaama ay garteen halisteeda, waxaana rajaynayaa inay raaci doonaan talooyinka aan kor ku xusay, si ay uga adkaan waxyeelladeeda; anigoo Ilaah uga baryaya inuu ka suuliyo laabtooda jaceylka iyo rabitaanka ay uqaadaan balwadda.

Ugu dambayn waxaan ka codsanayaa cid walba oo akhrisa qormadan inay ugudbiso qof ay taqaan ama ay jeceshahay oo isticmaala balwaddan, si uu uga faa'iidaysto talooyinka iyo aqoonta ku jirta qormadan gudahiisa.



DR.KHALID SULEIMAN KALIB.

GUDOOMIYAHA DHAKHAATIIRTA

PAKISTAN/ISLAMABAD.

khaaliduu@hotmail.com

Faafin: SomaliTalk.com 10-10-10