



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۸/۰۲

ډاکټر ش میره کی

انابولیک سټیروېډونه (Anabolic Steroids) څه دي ؟

گرانو دوستانو! دا لاندې معلومات مي د هغو ځوانانو لپاره برابر کړي ده ځي باديبيلډري او يا نور سپورټونه کوي او په څنگ کې له دغو کيمياوي موادو څخه گټه اخلي نو د هغو څخه هيله کوم څه دا ليکنه تر پايه ولولي او ددغو موادو له زيان څخه دې ځان خبر کړي.

انابولیک سټیروېډونه هغه مصنوعي درمل دي چي د نارينه هارمون ټېسټوسټېرون (**Testosterone**) ته ورته جوړ شوي وي. دا درمل په طب کې د ځينو ناروغيو د درملنې لپاره کارول کېږي، خو ځيني ورزشکاران او باډي بلډران يې د عضلاتو د ژر لويولو او د ځواک د زياتولو لپاره په ناسم ډول استعمالوي.

د انابولیک سټیروېډونو مشهور نومونه :



پښتو تلفظ	انگريزي نوم
ټېسټوسټېرون	Testosterone
ډايانابول	Dianabol (Methandrostenolone)
انادرول	Anadrol (Oxymetholone)
ډيکا ډورابولين	Deca-Durabolin (Nandrolone)
ټرېنبولون	Trenbolone
وينسټرول	Winstrol (Stanozolol)
اناوار	Anavar (Oxandrolone)
پرايموبولان	Primobolan (Methenolone)
سسټانون	Sustanon
ايکوپيوز	Equipoise (Boldenone)

گټې (يوازې د طبي استعمال په صورت کې) :

ډاکټران يې ځيني وخت د لاندې ستونزو لپاره ورکوي:

- د ټېسټوسټېرون کمښت
- د عضلاتو شديد ضايع کېدل
- ځيني هارموني ناروغي
- د ځينو سرطانونو يا اوږدمهاله ناروغيو له امله د بدن کمزوري

د پاڼو شمېره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په خبر و لولئ

له دې پرته يې د عضلاتو د لويولو لپاره استعمال طبي سپارښتنه نه گڼل کېږي.

زيانونه :

۱. د سپورتمنانو او باډي بلډرانو لپاره :

- د زړه د حملې او فلج خطر زياتوي.
- د وينې فشار لوړوي.
- د ځيگر زيان او حتی د ځيگر تومور رامنځته کولی شي.
- د وينې د غوړو توازن خرابوي.
- طبيعي تېستوسټېرون کموي.
- د سپرم شمېر کموي او د اولاد پيدا کولو وړتيا اغېزمنوي.
- د سينو غټېدل (په نارينه وو کې).
- د خصيو کوچني کېدل.
- د ځونکي دانو (Acne) زياتوالی.
- د قهر، غوسې او مزاج بدلونونه.
- په ځوانانو کې د قد وده له وخته درېدلې شي.

۲. د عادي خلکو لپاره :

که به له طبي اړتيا استعمال شي، پورته ټول خطرونه شته او ورسره:

- په بڼځو کې د غېر غټېدل، د مخ ويښتان او د حيض گډوډي.
- د پښتورگو او زړه ستونزې.
- رواني ستونزې لکه ځيگان، اضطراب او د درملو اعتياد.

ايا دا مواد قانوني دي؟

په ډېرو هېوادونو کې انابوليک سټيروېډونه يوازې د ډاکټر په نسخه ورکول کېږي. په مسلکي ورزش کې هم د ډېرو سپورتي ادارو له خوا منع دي، او د ډوپنگ (Doping) په ازموينو کې نيول کېدلای شي.

زما سپارښتنه ځوانانو او ورزشکارانو ته :

که مو هدف روغتيا، بڼه بدن او اوږدمهاله سپورتي بريا وي، نو د انابوليک سټيروېډونو له غير طبي استعمال څخه ځان وساتئ. د عضلاتو جوړول په طبيعي ډول که څه هم وخت نيسي، خو ډېر خوندي او دوامدار وي.

د عضلاتو د ودې لپاره دا لارې غوره دي:

- مناسب او منظم تمرين.
- کافي پروټين لرونکی خواړه.
- ۷-۹ ساعته خوب.
- مناسب استراحت.
- که اړتيا وي، يوازې خوندي او قانوني سپورتي مکملونه (لکه پروټين او کريټين) د متخصص په مشوره.

که څوک بيا هم د استعمال فکر کوي؟

زه د انابوليک سټيروېډونو د غير طبي استعمال سپارښتنه نه کوم او نه هم د "کم مقدار" يا "خوندي دورې (Cycle)" لارښوونې ورکول مناسب دي، ځکه هېڅ داسې اندازه نه شته چې د ټولو لپاره خوندي وبلل شي.

که یو څوک داسې درملو ته اړتیا ولري، باید:

- یوازې د متخصص ډاکټر (د هارمونونو متخصص یا سپورټس مېډیسن ډاکټر) تر څارنې لاندې یې وکاروي.
- د استعمال نه مخکې او وروسته د وینې معاینات، د ځیگر، پښتورگو، وینې فشار او هورمونونو ارزونه وشي.
- د انټرنیټ، ملګرو، یا د جیم د روزونکو پر مشوره دا درمل هېڅکله ونه کاروي.

لنډه پايله: انابولیک سټیرویدونه ښایي په لنډ وخت کې عضلات او ځواک زیات کړي، خو د زړه، ځیگر، هارمونونو، میندواری او رواني روغتیا لپاره جدي خطرونه لري. د ډېرو خلکو لپاره طبیعي تمرین، مناسب تغذیه او صبر تر ټولو خوندي او اغېزمنه لاره ده.



Dr SH Mirakai

د پاڼو شمېره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هيله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په ځیر و لولئ