مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندۀ مضمون میباشد، عقیدۀ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ډاکټر ش میره کی

۲۰۲۶/۱۱/۲۰

د چرسو څکول او پر انسان يې بدې اغيزې

ګرانو دوستانو ! نن دې چرسو او دې بعضو هيوادوالو په خبرو دې ملنګي د بوټي په باره کې يو سی معلومات درته برابر کړی ده ، هيله ده څه خوښ مو شي ، او د دې خراب بوټي له زيانو څخه هم خبر شئ ، او دا ستاسو او دا ليکنه .

د چرسو د استعمال ناوړه اغيزې پر مغز، عصبي سيستم، زړه، سږو او د انسان پر عمومي روغتيا:

چرس يو نشه‌يي بوټی دی چې علمي نوم يې Cannabis (کانابيس) دی. په بېلابېلو ټولنو کې ورته د چرسو، بنګو او ماريجوانا نومونه هم کارول کېږي.

له بده مرغه، ځينې خلک د چرسو استعمال يو عادي کار ګڼي او فکر کوي چې دا بوټی د انسان پر روغتيا جدي اغيزې نه لري؛ خو علمي څېړنې ښيي چې د چرسو استعمال د انسان پر مغز، عصبي سيستم، حافظه، رواني روغتيا، زړه او تنفسي جهاز منفي اغيزې لرلی شي.

په دې ليکنه کې غواړو د چرسو د استعمال مهمې لنډمهالي او اوږدمهالي اغيزې په ساده او علمي ژبه وڅېړو.

۱ ـ د چرسو کيمياوي مواد او د مغز پر فعاليت اغيزې:

په چرسو کې يوه مهمه نشه‌يي ماده شته چې علمي نوم يې THC (Tetrahydrocannabinol – ټيټرای هايدروکانابينول)دی. دا ماده د انسان پر مغز او عصبي سيستم اغيز کوي او د فکر، حافظې، احساساتو او ادراک په فعاليتونو کې بدلونونه رامنځته کوي.

د دې مادې له امله انسان ممکن د چاپېريال، رنګونو، غږونو او وخت په درک کې بدلون احساس کړي.

د چرسو استعمال لاندې اغيزې لرلی شي:

- د حافظې کمزورتيا.
- د فکر او تمرکز ګډوډېدل.
- د چاپېريال پر وړاندې د پاملرنې کمېدل.
- د وخت او ځای په درک کې بدلون.
- د اشتها زياتېدل، په ځانګړې ډول خوږو خوړو ته.
- د سترګو سوروالی.
- د خولې او ستونې وچوالی.
- د زړه د ضربان زياتېدل.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه 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 ځير و لولئ

● اضطراب، وېره او بېقراري.

۲ ـ د چرسو لنډمهالي اغېزې پر انسان:

د چرسو د څکولو اغېزې معمولاً څو دقيقې وروسته څرګندېږي او د څو ساعتونو لپاره دوام کولی شي. خو که چرس وخوړل شي، اغېزې يې د ځنډ وروسته څرګندېږي او تر اوږدې مودې پاتې کېدای شي.

د دې اغېزو شدت د مصرف شوي مقدار، د چرسو د قوت او د انسان د جسمي او رواني وضعيت پورې اړه لري.

مهمې لنډمهالي اغېزې يې عبارت دي له:

۱. د سترګو سوروالی او د سترګو د خلکو لويېدل.

۲. د زړه د ضربان زياتېدل.

۳. د خولې او ستوني وچوالی.

۴. د لنډمهالي حافظې ګډوډېدل.

۵. د فکري تمرکز کمزورتيا.

۶. د اضطراب او وېرې احساس.

۷. بېقراري او عصبي کېدل.

۸. بېځايه خندل او ډېرې خبرې کول.

۹. د وخت او ځای په درک کې ګډوډي.

۱۰. د حرکتونو او تګ راتګ په همغږۍ کې ستونزې.

۱۱. د غبرګون د سرعت کمېدل.

۱۲. په ځينو کسانو کې شديد وېره، شک او وهمونه.

۳ ـ د چرسو اغېزې پر حافظه او عصبي سيستم:

د انسان مغز د بدن د ټولو فعاليتونو د کنټرول مرکز دی. چرس په ځانګړي ډول د مغز پر هغو برخو اغېز کوي چې د حافظې، زدهکړې، تصميم نيولو او تمرکز مسؤليت لري.

Memory) حافظه :(د معلوماتو د ساتلو او بېرته يادولو وړتيا ده. چرس کولای شي په لنډمهاله حافظه کې ګډوډي رامنځته کړي.

Concentration) فکري تمرکز :(د انسان د پام او توجه وړتيا ده. د چرسو استعمال د دې وړتيا کمزوري کوي.

Cognitive Function) ذهني او ادراکي فعاليتونه :(د فکر کولو، زدهکړې، تحليل او پرېکړې کولو وړتيا ده. د چرسو دوامدار استعمال، په ځانګړي ډول د ځوانانو په مغز کې، پر دې فعاليتونو ناوړه اغېزې لرلی شي.

په ځانګړي ډول هغه ځوانان چې د مغز د ودې په عمر کې چرس استعمالوي، له زياتو خطرونو سره مخ کېدای شي.

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه 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 ځير و لولئ

۴ ـ د چرسو اوږدمهالي اغېزې پر بدن:

د چرسو دوامدار او تکراري استعمال د انسان پر جسمي او رواني روغتيا ناوړه اغېزې لرلی شي.

مهمې اوږدمهالي اغېزې يې عبارت دي له:

- د حافظې او زدهکړې د وړتيا کمزورتيا.
- د فکري تمرکز ګډوډېدل.
- د کار او زدهکړې لپاره د انګېزې کمېدل.
- د اضطراب او خپګان د ستونزو زياتېدل.
- د ځينو کسانو په ځانګړې ډول د زيان‌منونکو کسانو کې د رواني ناروغيو او رواني ګډوډيو خطر زياتېدل.
- د چرسو د استعمال د اختلال يا رويږدي کېدو رامنځته کېدل.
- د ورځنۍ ژوند، کورنۍ او ټولنيزو اړيکو خرابېدل.

۵ ـ د چرسو اغېزې پر زړه او د وينې پر دوران:

د چرسو استعمال د زړه او د وينې پر دوران هم اغېز کوي.

د دې نشهيي مادې استعمال د زړه ضربان زياتولی شي او د وينې فشار کې بدلونونه رامنځته کولی شي.

په ځانګړې ډول هغه کسان چې د زړه ناروغۍ لري، بايد د چرسو له استعمال څخه ځان وساتي؛ ځکه د زړه او رګونو د جدي ستونزو خطر زياتولی شي.

۶ ـ د چرسو اغېزې پر سږو او تنفسي جهاز:

د چرسو څکول د تنفسي جهاز لپاره هم زيانمن دي.

کله چې انسان چرس د سګرټ يا چلم له لارې څکوي، د دې بوټي لوګی د سږو له لارې بدن ته داخلېږي او د تنفسي لارو د تحريک او التهاب لامل کېدای شي.

ځينې مهمې طبي اصطلاحات:

(Respiratory Systemتنفسي جهاز :(د بدن هغه سيستم دی چې د ساه اخيستلو او اکسيجن د جذب مسؤليت لري.

(Bronchitisبرونشيت يا د سږو د هوايي نلونو التهاب :(هغه ناروغي ده چې د سږو هوايي لارې پکې پرسږي او د ټوخي او بلغم لامل کېږي.

(Chronic Coughمزمن ټوخی :(هغه ټوخی دی چې د اوږدې مودې لپاره دوام کوي.

د چرسو د لوګي دوامدار استعمال لاندې ستونزې رامنځته کولی شي:

- اوږدمهاله ټوخی.
- د بلغم زياتوالی.
- د ساه اخيستلو ستونزې.
- د هوايي لارو التهاب.
- د برونشيت خطر زياتېدل.

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه 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 ځير و لولئ

د چرسو لوګی د سږو لپاره زیانمن او د تنفسي لارو د تحریک سبب دی. په دې لوګي کې داسې کیمیاوي او سرطان‌زېږوونکي مواد هم شته چې د سږو نسجونو ته زیان رسولی شي.

۷ ـ د چرسو اغېزې پر میندواره مور او ماشوم:

د چرسو استعمال د میندوارۍ پر مهال د مور او ماشوم روغتیا له جدي خطرونو سره مخ کولی شي.

هغه ښځې چې د میندوارۍ پر مهال چرس یا ماریجوانا استعمالوي، ممکن خپل ماشوم له بېلابېلو روغتیایي خطرونو سره مخ کړي.

د دې خطرونو ځینې یې عبارت دي له:

- د ماشوم د کم وزن په لرلو سره زېږېدل.
- له وخته مخکې زېږون.
- د ماشوم د ودې او عصبي سیستم د پرمختګ له ستونزو سره مخ کېدل.
- د ماشوم د راتلونکي زده‌کړې او چلند پر وړتیاوو احتمالي ناوړه اغېزې.

د مور په رحم کې د جنین وده :(هغه بهیر دی چې ماشوم د مور په رحم کې وده او پرمختګ کوي Fetal Development)

له همدې امله، امیندواره ښځې باید د چرسو او نورو نشه‌یي موادو له استعمال څخه په بشپړه توګه ډډه وکړي.

۸ ـ د چرسو روږدي کېدل او پر ټولنیز ژوند اغېزې:

ځینې خلک فکر کوي چې چرس روږدي کوونکي نه دي؛ خو دا فکر سم نه دی.

د چرسو دوامدار استعمال د Cannabis Use Disorder (د چرسو د استعمال اختلال یا روږدي کېدل) رامنځته کولی شي.

په دې حالت کې انسان د چرسو استعمال ته دوام ورکوي، که څه هم پوهېږي چې روغتیا، کورنۍ، کار او ټولنیز ژوند ته یې زیان رسېږي.

د دې ستونزې ځینې نښې عبارت دي له:

- د چرسو د استعمال د پرېښودلو ناتواني.
- د استعمال د اندازې زیاتېدل.
- د چرسو د ترلاسه کولو لپاره د وخت او پیسو مصرف.
- د کورنۍ او ملګرو څخه لیرې کېدل.
- په زده‌کړو او کار کې کمزوري.
- د پرېښودلو پر مهال بې‌قراري، د خوب ستونزې او د اشتها بدلون.

پایله او سپارښتنه :

ګرانو هېوادوالو!

روغتیا د انسان تر ټولو لویه شتمني ده. د چرسو استعمال یوازې د انسان پر بدن اغېز نه کوي، بلکې د هغه پر فکر، حافظه، رواني روغتیا، کورنۍ، اقتصادي وضعیت او ټولنیز ژوند هم منفي اغېزې لرلی شي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

له همدې امله، له ټولو ځوانانو، کورنیو او هېوادوالو څخه هیله کوو چې د نشه‌یي موادو له استعمال څخه ځانونه وساتي او د خپلو اولادونو او راتلونکو نسلونو د سالمې روزنې لپاره هڅه وکړي.

راځئ د نشه‌یي موادو پر ځای د سالم ژوند، ورزش، زده‌کړې او مثبتو ټولنیزو فعالیتونو لاره خپله کړو.

یادونه: د چرسو استعمال د انسان روغتیا ته زیان رسوي؛ د روغتیا ساتنه زمونږ د هر یوه مسؤلیت دی.

سالم بدن، سالم ذهن او سالمه ټولنه د روښانه راتلونکي بنسټ دی.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولـئ