



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



۲۰۲۶/۰۶/۲۷

ډاکټر ش میره کی

د الکولو زیان

گرانو دوستانو! د یو ورور د پوښتنه په ځواب کې د الکولو د زیان او جانبي عوارضو په باره کې یو لنډ معلوما د دهیله ده څه تاسو یې هم ولولې .

د الکولو (الکولي مشروباتو) د څښلو زیانونه

الکولي مشروبات استعمالول هم یو منفي انساني عادت دی. الکول ډېر زیات زیانونه لري او په نړۍ کې هر کال په میلیونونه کسان لږې امله مري. یوازې په امریکا کې له ۲۰۲۰ څخه تر ۲۰۲۲ کال پورې ۸۸۰۰۰ کسان د ال کولو له امله مړه شوي او د دوه نیم میلیونو کلونو کاري پوښتیل له منځه تللی دی.

الکولي مشروبات که اندازه یې کمه هم وي، ډېر ژر بدن ته جذبېږي او په مرکزي عصبي سیستم په بیره منفي اغېزه کوي. د پروټین د کمښت سبب کېږي، د حجرو د تخریب له امله د معدې د زخم، له کولمو څخه د ویتامین ب ۱۲ د جذب د کمښت، په ځیگر کې د ویتامین ډي د جوړښت د مخنیوي او د صفرا د تولید د کمښت سبب کېږي. د ځ یگر التهاب، سیروز او سرطان منځ ته راوړي.

د الکولو لنډمهالي او بیړنۍ ستونزې:

ګډوډ لید، ګنګسیت، کانګې، نسناستی، د معدې دروندوالی، سردرد، د تنفس ستونزې، بې توازنه لید او اورېدل، دد ماغ کمزوری برداشت او همغږي، بې شعوري، کمپوني، کوما او د حافظې ګډوډي. همداراز ځان او بل ټپي کول، ټکر کول، تشدد، له لوړو ځایونو راغورځېدل، سوځېدنې، تجاوز او ټولنیزه بې نظمي

د الکولو اوږدمهالي او دایمي ستونزې:

غیر ارادي ټپي کېدل، قصدي ټپونه، په دنده کې ټپونه، تسمم، د وینې لوړ فشار، دماغي سکت، د زړه ناروغی، د ځ یگر ناروغی، د اعصابو زیانونه، جنسي ستونزې، د دماغ دایمي زیانونه، د ویتامین ب ۱ کمښت چې د کمخونې، بې حسی او بې حالی سبب کېږي، د معدې او کولمو قرحه (ټپ) او التهاب، سوتغذي، د خولې او مری سرطانونه.

الکولو د نړۍ ډېر مشهور پوهان، هنرمندان او څېړونکي وژلي دي. ډېر درانه خلک یې شرمولي او بې عزته کړي دي او ډیر یې په اصطلاح له سړیتوبه ایستلي دي. اوس ۱۵ میلیونه امریکایان له الکولیزم څخه ځورېږي او د موټر و ۴۰٪ ټکرونه د الکولو د څښلو له امله پېښېږي.

د الکولو، سګرتو او نورو مخدراتو استعمال ته خلک ولې تشویقېږي؟

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په څیر و لولئ

د رسنيو له لارې، د ممثلينو له لارې، د كلي كور او ټولني د ځينو خيالي ځوانانو له خوا د دغو موادو د كارولو له لارې، د دغو موادو د پلورونكو له خوا، د ذهني نارامتيا لرونكو له خوا د ارام ميندلو په تمه او دې ته ورته حالاتو له لارې.

د علاج لارې يې د قوانينو له مخې بنديز، د اخلاقي او ديني تبليغاتو له لارې د خلكو منع كول، د كلکې ديني عقيدې له لارې پخپله له دغو سلوكونو بډه كول، د روغتيايي تعليماتو او مشوره وركولو له لارې او د نجات په مركزونو كې دبستري كېدو له لارې د دې اعتيادونو څخه خلاصون ممكن دي، خو ټينگ عزم او پر ژغورنه باندي باور يې كيلي ده. په ميندواړۍ كې يې زياتونه ډېر وژونكي دي چې مخكې په دغه برخه كې پوره معلومات وركړل شول.



Dr SH Mirakai



د پاڼو شميره: له 2 تر 2

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

يادونه: دلپکني د ليکنيزې بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په څير و لولئ