ئاسەوارەکانی ئالکۆل لەسەر لەشی ئینسان

یەکەم تاقیکردنەوەی خواردنەوەی ئالکۆڵ دەتوانێ ببێتە ئەزموونێکی ئەرێنی، کەسەکە هەر لە سەرەتاوە بێتەدەستی "سنوورەکە"ی تاکو دەڕوا، هەروەها کەسانی تریش هەن زوو هێزی بیر و تێگەیشتنیان تێکدەچێ، خۆیان شەرمەزار دەکەن، هەڵسوکەتی نالەباریان لێدەقەومێ.

ن: **Frans Schlyter**

لە سویدییەوە: مەرزە جەوانمەرد

کاردانەوەی جۆراوجۆر

وەک هەموومان دەزانین کاردانەوەی ئێمەی ئینسان لەبەرامبەر ئالکۆڵدا زۆر جۆراوجۆرە. تاقمێک بەدوای چەند پێک سەرخۆشدەبن، لە کاتێکدا تاقمێکی تر دوای چەند پێک شەراب ماندوودەبن، حاڵیان باش نابێ و دەچن دەخەون. ئەوانەی تاقمی یەکەم واتا (ئەو کەسانەی کە ئالکۆڵیان پێدەکەوێ)، ئەوانەن کە زۆرترین مەترسی گیرۆدەبوونیان لەسەرە.

ئەوەی کە ئینسان چ کاردانەوەییەکی لە بەرامبەر ئالکۆڵ هەیە، وێڕای ئەوە هۆی ویراسیشی هەیە. بۆ وێنە؛ سیستەمی ئێنزیمی ژاپۆنییان بە شێوەیەکی تر لە هی ئەوڕوپییان ئالکۆل لە لەشدا ورد دەکا. ژاپۆنییان زۆرتر لە ئەوڕوپییان بە خواردنەوەی ئالکۆڵ حاڵیان تێکدەچێ. ئەوان سووکترین شەڕابی دنیایە (ساکیە)یان هەیە .

گۆڕینی هۆش و بیر

ئەوەی کە ئالکۆڵ دەتوانێ هۆش و بیر و هەستەکان بگۆڕێ شتێکی تەواو ئاشکرایە. تاقمێک هەست دەکەن کە ئینسان زیاتر باوەڕ بە خۆی پەیدا دەکا، هەروەها بۆی هاسانتر دەبێ پێوەندی لەتەک خەڵکی دیکە بگرێ. کەسانێکی تر هەن دەڵێن

ئالکۆل ئەو ئێش و ئازارە دادەمرکێنێ کە لە کاتی خەم و پەژارە یان سەرنەکەوتن تووشی دەبن. ئەوەندەی کارکردی ئالکۆلیان پێ باشبێ، هەر ئەوەندەش باشتر فێردەبن شێوەی خواردنەوەیان دووپات بکەنەوە.

یەک لە دە

هەر بە دە کەسان یەک کەس ئالکۆل تاقی دەکاتەوە، لە ماوەی ژیانیدا تا ڕادەی ئالکۆلیست دەچێتە پێش، بێ ئەوەی لە هەوەڵەوە هیچ مەبەستێکی ئاوای هەبووبێ.

پرۆسەی ئالکۆلیست

حاشاکردن، حاشاکردن، حاشاکردن. ...

خواردنەوەی بەکۆ، زیادبوونی توانایی لەش لە بەرامبەر ئالکۆلدا، لەبیرکردن، خۆلاواندنەوە، بەسەرەوەنان، بە دزی خواردنەوە، بوتڵ شاردنەوە، هەست بە تاوانباری کردن، سەرحاڵبوونەوە، حەساسبوون سەبارەت بە باسی ئالکۆل، بێ دەسەلات لە بەرامبەر ئالکۆلدا، هەڵسوکەوتی خۆبەلزانانە، تورەوتوسنی، گرفتی بنەماڵەیی، گرفتی شوێنی کار، کەموکوڕی پوڵ و پارە، ماشێن هاژوشتن بە مەستی، کاری نایاسایی کردن، گۆڕینی شوێنی ژیان، بیری خۆکوشتن، نەخۆشی جەستەیی، هەرەسهێنان و پەککەوتن

شێوازی ژیان

یەکەم خواردنەوە هەنگاوێکە بۆ فێربوون. ئەو کەسەی کە تامێکی خۆشی لە ئالکۆل چێشتووە، بەردەوام لەوە دەگەڕێ هەلێک ببینێتەوە تاکو بتوانێ دیسان تامی بکاتەوە، بۆ وێنە دەڵێ؛ "ئەوە ئەمڕۆ هەقدەستم زیاد بووەو، دەبێ جێژنی بگرم". خواردنەوەی بەکۆ لەتەک هاوڕێیان، دەتوانێ دوای ماوەیەک ببێ بە شێوازێکی ژیان و، ئالکۆل بە هەموو بۆنەیەکەوە بە مەبەستی حەسانەوە، لەکاتی پشوودان، لەکاتی خۆشی و ناخۆشی بخورێتەوە.

زیادبوونی توانایی لەش لە بەرامبەریدا

خواردنەوەی زۆری ئالکۆل _ چ خۆش خۆش خورادنەوە، چ زۆرتر خواردنەوە _ توانایی لەش لە بەرامبەر ئالکۆل بەهێزتر دەکا، هەر بۆیە ئینسان پێویستی بە ژەمی زیاتر هەیە، تاکو بەم هەستە سەرخۆشییەی کە دەیەوێ بگا .

بەسەرەوەنان

هەنگاوی دووهەم بەخێرایی بەسەرەوەنانە. ئەمە بەم مانایەیە کە ئینسان بەهەموو شێوەیەک هەوڵدەدا کە هەرچی زووتر پیاڵەکەی بەتاڵ بکاو لەهەمانکاتدا ببینێ کە پڕ دەکرێتەوە. بەهەموو بۆنەیەکەوە پیاڵەکەی بەرز دەکاتەوە، لەوانەیە هەر بۆیەش پێیدەگووترێ "ژێر لە بان". هۆی ئەم کردەوەش ئەوەیە کابرا خۆی دەزانێ بۆ ئەوە بە ڕادەی "سەرخۆشی" بگا پێویستی بە ژەمی زۆرتر هەیە، ئەوش بەم مانایەیە توانایی لەشی لە بەرامبەر ئالکۆلدا زیاد بووە. بەهۆی ئەوەی کە کارتێکەری ئالکۆل ماوەی پێویستە لەوانەیە ئینسان بەر لە چوون بۆ جێژنان هەر لە ماڵەوە دەست بە خواردنەوە بکا .

دیسان کێشە و هەڵا

خەڵک هەیە هەر ئەوەندەی کە زۆریان خواردۆتەوە، یان خەویان لێدەکەوێ یان هەر زوو سەری شەوێ ماندوودەبن. زۆرجار خەڵکی تریش هەیە، کە ناتوانن بەسەر هەڵسوکەوتی خۆیاندا زاڵ بن و، تورە و تۆسن دەبن، واتا بە گشتی نەئەملاو دەبن و، کەسانی دەوروبەریان نیگەران دەکەن و هەر چۆنێک بێ شەڕ و هەڵا و لێدان و کوتان ساز دەکەن.

بەدزی خواردنەوە

کابرای گیرۆدە بۆ ئەوەی بتوانێ تەواوی شەو خۆی سەرخۆش ڕابگرێ ناچارە، قومقومە ئارەقەکەی لە گیرفانی دابێ و، بە دزی بیخواتەوە.

شاردنەوەی بوتڵ

لە سۆنگەی ئەوەدا کە دەوروبەر پێیان خۆش نییە کە ئەو ئاوا زۆر دەخواتەوە، دەست بە کایەی "بوتری شاردنەوە" دەکا. هەم لەبەر ئەوەی کە بتوانێ بە ئازادی بخواتەوە و، هەم دڵنیاش بێ قەت بێ ئالکۆل نامێنێتەوە.

خوراردنەکە باش نەبوو

دەست بە داکۆکی کردن لە خۆ، ئەوەی ڕوویدا سوچی ئەو نەبوو؛ "من شتێکی وەهام نەخواردەوە بێجگە لە یەک دوو لیوان شەڕاب، خواردنەکە خواردنێکی باش نەبوو، پێمنەکەوت، یان ئەوەی کە ئەوە من نەبووم کە مەستبووم، ئەوە حەمە بوو". "چونکو حەمە مەست بوو وەیانزانی منیش مەستم."

هەستی تاوانباری

ئینسان بەدوای هەر خۆ شەرمەزارکردنێکدا، حاڵی سایکۆلۆژیی خراو دەبێ و، دوای هەر ڕووداوێک _ یان لەمەش خراوتر کە نازانێ چ ڕوویدا _ تووشی پەژارە دەبێ و لەوێ کە قەوما هەست بە تاوانباری دەکا.

لەرزی ناوخۆ

مەستی شەوی پێشووی وەها دەکا کە تەنانەت لە کاتی خورادنەوەی ئیستکانێک چا بۆی چەتوون بێ دەستەکانی بێ لەرز و جووڵە ڕاگرێ. هەست دەکا زۆر پێویستە بێتەوە سەر باری ئاسایی و لەوانەیە تاکو نیوەی ڕۆژ نەیەتەوە سەرحاڵ.

ڕۆژانی پشوو

هەر لە سەرەتای ڕۆژانی پشوو واتا لە شەوی هەینی تاکو شەوی یەکشەمە دەخواتەوە. خواردنەوە تەئسیر لە کار و شوغڵیدا دەکا، ڕۆژانی دووشەمە لە ماڵێ دەمێنێتەوە و، ڕۆژانی هەینی زووتر دەست لە کار هەڵدەگرێ. دوایی ئەوەندەی پێناچێ دەستپێدەکا لە ڕۆژانی تری حەوتووشدا دەخواتەوە.

بێ دەسەڵاتی

هەر وەخت باس لە زەمکردنی ئالکۆل دەبێ، پێی ناخۆشە و بۆی بۆتە بابەتێکی حەساس، چونکو هەست دەکا لە بەرامبەر ئالکۆڵدا بێدەسەڵاتی لێدەرهاتووە .

خواردنەوە بۆ خوڕاگرتن

کابرای گیرۆدەی ئالکۆل ئیستە تاکو ئەم ڕادەیە بەرەوپیشەوە چووە، کە ئیتر بۆ ئەوە ناخواتەوە تاکو ئەو هەستە خۆشانەی کە ئالکۆل پییدەدا هەستی پیبکاتەوە، بەلکو ئیستە لە ناچاریان دەخواتەوە تاکو لەشی بتوانێ لە بالانس دابێ. "هەلبژاردن"ی پیشووی واتا خواردنەوە تەنیا بە مەبەستی هەست بە خۆشیکردن بوو، بەلام خواردنەوەی ئیستە لەبەر خودی خواردنەوەکەیە، دەبێ بخواتەوە. ئەو کەسەی ئالکۆل وەک ماددەیەکی سرکەر بەکار دەهێنێ، ئەو کەسەیە کە گیرۆدە بووە. کەسیک کە دەستپیکا کۆنترۆلی بە سەر ئالکۆلدا نەمێنێ، نیشاندەدا کە لەم پرۆسەیەدا بەرەو پیشەوە چووە .

باری خۆشەویستی

ئیستیکە ئالکۆل بۆی بووتە گرینگتر لە هەموو شتیک. ئەو خۆشەویستی و ئەوینەی کە پیشتر سەبارەت بە ژن، منداڵ و، کەسوکاری هەیبوو، ئیتر هەمووی گواستۆتەوە سەر شووشە ئارەقەکەی.

هەوراز و نەوی باری ئابووری

باری ئابووری لە جولاندایە. خیزانی ناچارە کاری زیادە بکا تاکو باری ئابوری مالێ بەڕیوەبچێ. لەوانەیە ناچاربن لە کەسوکار پارە بە قەرز وەرگرن.

ترس

کابرای ئاکۆلیست بیجگە لەوی کە لە حەقیقەتەکان دەترسێ، تووشی ترس و خەیالات واتا شیوەیەک لە پارانوئید دەبێ.

حاشاکردن

کابرای ئالکۆلیست ئیستە لە ژیانیکدا دەژی کە پشتی لە تەواوی ڕیز و هەلسەنگاندنەکانی پیشووی کردووە. چاوی نابینێ باری ژیانی چەند ناخۆشە، حاشا لە نالەباری دۆخی خۆی دەکا. حاشاکردن ئەوی دەپاریزێ. حاشاکردن هەمان شت نییە کە بلێ ئەوە درۆیان دەکا. حاشاکردن مکانیزمیکی ئاساییە بۆ خۆپاراستن .

گەیشتن بە بنەبانێ

لەبەرامبەر هەلبژاردنی تەواوی ئەو شتانەی کە پیشوو بە لایەوە زۆر گرینگ بوو و، یان هەلبژاردنی بەردەوام بوون لە خواردنەوەدا، زۆر بە هاسانی ئەوەی دووهەم هەلدەبژیرێ .

زەرهرگەیشتن بە ئەندامەکانی لەش

ئینسان لە باری دەروونییەوە حالی باش نییە، هەروەها ئەندامەکانی جۆراوجۆری لەش وەک؛ جەرگ، دل، ماسوولکەکان، ڕژینی تفی گەدە و، سگ زیانیان پیدەگا.

چ کەسیک ئالکۆلیستە

ئەو کەسە ئالکۆلیستە؛ کە لە مەستیدا جار لەگەل جار بە شیوەی جۆراوجۆر خۆی شەرمەزاردەکا، بەلام هەر دیسان لە خواردنەوەدا بەردەوامە.

ئەوانەی وازیان لیهیناوە..

ئەم شیکردنەوەی سەرەوە، بناخەی لەسەر ئەزموونەکانی کۆنە ئالکۆلیستان کە ئیستە پاکبوونەوە، داریژراوە.

ئەمە گرینگە لەبەرچاومان بێ مەرج نییە، ئەم دیاردانەی کە باسمان کرد لای حەموو ئالکۆلیستێک ئاوا خۆی نیشانبدا و، هەروەها مەرج نییە بەم تەرتیبە بێ.

هەر ئەوەندە کەسێک بە ڕێگای لار دا بڕوا، هەم لای خۆی و هەم لای دەورووبەری زوو هەستی پێدەکرێ.

زانیاری زیاتر لەسەر پرۆسەی ئالکۆلیستی لەوانەیە بتوانێ زووتر بەر لە گیرۆدەیی بوون بگرێ.

ئالکۆل لە مێشکدا

ئەوە مێشکە کە لە کاتی مەستیدا کاردانەوەی لە بەرامبەر ئالکۆلدا هەیە. ئەوە مێشکە لە بەرامبەر تەئسیری مەستیدا توانایی پەیدا دەکا. هەروەها ئەوە مێشکە کە دەبێتە گیرۆدەی ئالکۆل، لە ئاکامدا مێشکە حەوجێمەندی ئالکۆل دەبێ تاکو بتوانی کار بکا .

بە تەواوی نازانن

لە مێژ ساڵە دەرکەوتووە ئالکۆل زیان بە مێشک دەگەینێ. لە ساڵی ١٨٧٠ دەرکەوت کە ئالکۆل مێشک هەڵدەقرچێنێ. بەڵام تاکو ئێستە بایۆلۆژیان بە وردی هۆی "سەرخۆشی"، "مەستی" و، "گیرۆدەیی" نازانن .

مێشک هەوڵ بۆ تەرازبوون دەدا

بە گەیشتنی ئالکۆل بە مێشک، توانایی کارکردی مێشک گۆڕانکاری بەسەرردادێ بۆ وێنە؛ ماوەیەکی زیاتر دەگرێ تاکو مێشک وەڵام بداتەوە، توانایی هەڵسەنگاندنی کەم دەبێتەوە و ئالکۆل نارێکی لە مێشکدا سازدەکا. لەش دایم هەوڵدەدا بە شێوەی ئاسایی لە سەر کاری خۆی بەردەوام بێ. ئالکۆل ژەهرە، هەربۆیە لەش بە دژی تەئسیرەکانی ئالکۆل کاردەکا. بەڵام کاتێک ئینسان بەردەوام و بە ئەندازەی پێویست ئالکۆل دەخواتەوە، کاردانەوەی لەش لە بەرامبەریدا وای لێدێ کە خۆی لەتەک بوونی ئالکۆل لە لەشدا بگونجێنێ بۆیە هەوڵدەدا زیانەکان کەم بکاتەوە.

ئازارەکانی وازلێهێنان

کاتێک ئینسان دەیەوێ دەست لە ئالکۆل خواردنەوە هەڵبگرێ بە تەواوی نەخۆش دەکەوێ وەک؛ دڵ تێکەڵاتن، لەرزین، ئارەقکردن، بەرزبوونی پەستانی خوێن، نیگەرانی و پەژارە دایدەگرێ. تەواوی ئەم دۆخ و حاڵەتە پێیدەگووترێ "ئابستینێنس". بەشێکی زۆری ئەم حاڵەتە دەگەرێتەوە سەر ئەوەی کە لەش بێ بوونی ئالکۆل ئاسایی کار ناکا.

مێشک نەخۆشە

کارکردی خانەکانی دەمار (هەروەها کارکردی مێشک)، زۆر بە شێوەیەکی نەخۆشانە گۆردراوە. مەترسی فێگرتن یەکجار زۆرە و، هەروەها توشبوون بە خەیاڵات و تەوەهومات. بەم نەخۆشییە دەگووترێ "دیلە". ئەم نەخۆشییە هەرەشە لە ژیان دەکا، هەر بۆیە دکتور و دەرمانی پێویستە.

دڵدانەوە و هیوا

ئێمە هەروەها ئەوەی دەزانین مێشک ئیمکانێکی زۆری هەیە، خۆی بەشێک لەم زیانانەی کە ویکەتووە چاکی بکاتەوە. هەربۆیە بە قازانجە و زۆر باشترە ئینسان تەرکی خواردنەوە بکا. بۆئەوەی مێشک بێتەوە سەرحاڵ پێویستە چەند ساڵآن بێ ژەهر بێ.

ئاسەوارەکانی ئامفیتامین و، کۆکائین لەسەر لەشی ئینسان

ئامفیتامین

ئامفیتامین لە لایەن سەنعەتی دەرمانسازییەوە وەک دەرمانی خۆلاوازکردن هاتە مەیدان (Preludin, Ritalina)، ئەم دەرمانە تەواو دەستکردبوو. تەئسیرەکانی ئامفیتامین و کۆکائین هەروەک یەک دەچن، هەستی برسێتی لە ناودەبا و ناوەندی سیستەمی دەمار ڕێکوپێک دەکا. ساڵی ١٩٣٨ ئامفێتامین گەیشتە سوێد و، بە گشتی لە نێو تەواوی گۆڤارەکاندا بۆ هەموو توێژەکانی جەماوەر، لە خوێندکاری بەرزەفڕەوە بگرە تاکو دەگەیشتە کابانی ماندووی ماڵێ، ڕیکلامی بۆ دەکرا. لە نێو کۆڕی هونەرمەندان، شاعیران و نووسەراندا لە ستۆکهۆڵم گیرۆدەیی تەشەنەی کرد .

دۆخەکە خراوتری لێدێ

خەڵک دوای ساڵێک تێگەیشتن کە ئەم ماددەیە گیرۆدەیی بەدواوەیە. ڕێژەی نووسەران، هونەرمەندان و ئاکتەران لە نێو گیرۆدەکاندا بەرچاوبوو. بەشێکی زۆر لە گیرۆدەکان دەستیان بە ژەمی بەردەوامی ڕۆژانە کرد و دەبوایە ژەمەکانیان زیادبکەن بۆ ئەوەی ماددەکە هەمان کارتێکەری پێشووی خۆی نیشانبدا .

هەروەها کاتێک خەڵک زانیان کە دەتوانن حەب ورد بکەن و لە نێو ئاودا بیتوێنەوە و، بیپاڵێون و دوایی لە دەرزیی بکەن و لە خۆیانی بدەن، باری گیرۆدەی خراوتربوو.

حەوتووکانی گیرۆدەیی

لە ماوەی یەک تا سێ حەوتوو و بە ٣ تا ٤ جار دەرزیلێدان (ماددەکە بە دەرزیلێدان ٤_٥ کاتژمێر تەئسیری دەبێ)، گیرۆدەبییەکی ناوەناوەیی، خۆی نیشاندەدا. زۆربەی جاران ماددەکە لەتەک ئالکۆڵ یان حەبی خەو بەکار دەهێندرێ و، کەسەکە هەست بە ماندوویی و خەمۆکی دەکا، تاقەت و حەوسەلەی کار و دەرسخوێندن نزم دەبێ. لە سەرەتاوە جار هەیە کە هەست بە پاکبوونەوە لە گیرۆدەیی دەکا. ماددە بزوێنەرەکان زۆرتر لە کۆبوونەوە و بە کۆمەڵ بەکار دەهێندرێ. ئەوە وەها دەنوێنێ کە کاتێک بەکۆ دادەنیشن و بەیەکەوە دەکێشن کاریگەری ماددەکان زیاتر دەبێ. ئامفیتامین و، کۆکائین هەروەک ئالکۆڵ ماددەی سرکەر هاوڕێیەتییە .

کۆکائین، کراک

کۆکائین لە دەوەنی کۆکا دەگیرێ کە لە ئەمریکای باشوور دەچێندرێ. پێستسوورەکان لە کۆنەوە گەڵای کۆکایان جویوە. هەر گەڵآیەیان بە ماوەی ٤٥ خوول جویوە. بە جێگەی ئەوەیکە نێوانی ڕێگاکان بە کیلۆمیتر بپێودرێ، بە ژمارەی جوونی گەڵاکان دەپێودرا. بە شێوەی یاسایی لە

نێو دنیای پزشکی- چاودا، وەک ماددەی سڕکردن کەڵکی لێوەردەگیرێ. کۆکائین بە باشی مێشک وەخۆدەخا. بەشێوەی ناس، دەرزی لێدان و، کێشان بەکاردەهێندرێ. خۆشبوون بە کۆکائین دوو قۆناخە، یەکەم "کیک" واتا خۆشبوونێکی چڕوپڕ، کە دەگوترێ لە خوشبوونی ئامفیتامین بەهێزترە و، قۆناخی دوایی بە گشتی دڵشاد و سەرخۆشییە. خۆشی دەستکردی کۆکائین دوای ٤٥ دەقیقە لە کەمی دەدا، لە حاڵێکدا هی کێشانی کراک نزیکەی ١٠ دەقیقەیە. کابرای گیرۆدە بە ٢.٣ ژەم لە کاتژمێرێکدا دەتوانێ بە ماوەی چەندین حەتوویان بە بێ خواردن و خەو هەڵبکا .

کراک لە کۆکائین سازدەکرێ، لە کاتی سازکردندا "کرتە"دێ واتا دەنگی لێدێ و کرت کرت دەبێ. کراک تورە و تۆسنی پێوەیە و زاڵبوون بەسەرخۆدا نامێنێ. زۆربەی کوشتنەکان لە ئەمەریکا لە ژێرکاریگەری نەشئەی کراکدا قەوماوە. هەروەها کراک زۆر زوو گیرۆدەبوون سازدەکا، لە ئەمەریکا خەڵکێکی زۆر لە نۆرەی مداواکردن بۆ وازلێهێنان دان .

هەستی پاڵەوانبوونی جیهانی

لە بنچینەدا، نەشئەبوون بەم ماددە جۆراوجۆرە بزوێنەرانە هەر وەک یەکوایە، جیاوازییان تەنیا لە بەهێزبوون و کەم هێزییان دایە. واتا تەنیا کەمێک کۆکائین پێویستە بۆ ئەوەی کاریگەرییەکەی خۆی نیشانبدا. کوکائین زۆر بەخێرایی دەگاتە مێشک. ئەو کەسەی کە ماددەی بزوێنەر بەکاردەهێنێ، ئاستی چالاکی بەرزدەبێتەوە، داهێنەرێکی مەترسیهێنەری لێدەردێ، هەستی برسییەتی و توونێتی تێدا نامێنێ، بەرێزەوە تەماشای خۆی دەکا، خۆی بەلاوە گەورەیە و، هیچ شتێک بەلایەوە چەتوون نییە. دەتوانێ چەند ڕۆژ بێ پشودان کار بکا، هەست بە ماندویی ناکا و، هەروەها بێ سەرەوبەرە دەبێ. ئەو کەسەی لەلاوە دەیبینێ وەک کەسێکی شاد و شەنگۆڵ، زۆربڵێی و هەڵسووری دەبینێ. ئەو کەسەش کە گیرۆدەیە کاتی نەشئەبوون هەست بە وشیاری و زیرەکی و بلیمەتی دەکا. لێکۆڵینەوەکان نیشانیانداوە کە ئەم کەسانە هیچ زیرەکتر نابن، بەڵام لەوانەیە چونکو هەستی ماندووبوون تێیاندا ون دەبێ، وەها تێبگەن کە زیرەکتر بوون.

ئەفسانەی سێکس

لە سەرەتاوە هەم ئامفیتامین و هەم کۆکائین ئێشتای سێکس دەبزوێنن. ماوەی جووتبوون زۆرتر دەخایانێ بەڵام، ئۆرگازم واتا ڕاحەتبوون چەتوونتردەبێ و، ئەمەش ئاساییە کە بەوپەڕی خۆشی ناگا. لە قۆناخێکدا کابرای گیرۆدە تەنیا کاتێک کە سۆی دەچێ دەتوانێ نزیکی بکا. دوای ماوەیەکی تر، زۆربەیان دەکەونە سەر دەستپەڕی و بیری سێکسۆئێلیان بە یارمەتی گۆڤاری پۆڕ چارەدەکەن .

ئەو کەسانەی کە پێشتر گیرۆدەبوون چەتوونە جارێکیتر ژیانێکی باشی سێکسۆئێلی وەدەستبهێنەوە، بەتایبەت ژنان. هەربۆیە زۆریان بێ پێوەندی سێکسی دەژین .

بەخێرایی گیرۆدەبوون

خەڵک دەتوانێ بەخێرایی تووشی گیرۆدەییەکی زۆر بەهێزبێ، تەنانەت دوای یەکەم دەرزی

وەشاندن. ئەمەش خۆی پێوەندی بە كەسایەتی كەسەكەوە هەیە. ئەو كەسانە كە بەجۆشن ئەو تاقمەن، كە بەخێرایی تووشی گیرۆدەیی دەبن. كابرای گیرۆدە بە دوای دەرزیلێدانەكەدا هەست بە خۆشییەک وەک هەستی گەیشتن بە ئۆرگازم- كیک- دەكا .

توانایی لەش لە بەرامبەر ماددەكە

لە ماوەی گیرۆدەییدا توانایی لەش بە زیادكردنی ژەم لە بەرامبەر مادەكەدا زیاد دەكا. ژەمەكە دەتوانێ سەد بەرامبەری ئەو ژەمە بێ كە یەكەم جار "٥-٢٠ گرام" بەكاری هێنا، ببێ. كۆكائین لەچاو مۆرفین، بە ئاسپایی تر لە لەش پاكدەبێتەوە. ئامفیتامینستی كۆنەكار دەتوانێ بە چەند مانگان تەواو پاكبێتەوە. دوای یەک ساڵ پاكبوونەوە توانایی لەشی لە بەرامبەر ماددەكە دادەبەزێ.

نۆیا *

نۆیا لە وشەیParanoja وە دێ – ئینسان پێیوایە كەسێكی بەدواوەیە. هەردەڵێی وردە شووشە یان دەعبای چكۆڵەچكۆڵە لە ژێر پێستیدا دێن و دەچن، خەیاڵاتی دەبێ. تەواوی شەو هەست دەكا كە ئەوە كەسێک لە پشت دەرگا لە هاتووچوودایە – گوێی دەزرینگێتەوە. كات هەیە پێیوایە ئەوە كەسێک خۆی لێشاردوەتەوە و چاوی تێبڕیوە، هەربۆیە دەبێ خۆشخۆش بچێ وڵاتی بە تاقی بكاتەوە Halluenation .خەیاڵاتی بوونی – بە چاو و بە گوێ دەتوانێ ترس و وەحشەتێكی تەواو لای كابرای گیرۆدە پێكبێنێ. ئەم هەستانە تەنانەت دوای چەند ڕۆژ پاكبوونەوە لە ماددەكە هەر دەمێنێتەوە. لای گیرۆدەكانی كۆكائین ئەم هەستانە زووتر خۆنیشاندەدەن.

قەت وەک هەوەڵێ نابێتەوە

كاتێک خەیاڵات، بیری دوور و ناشیاو دەستپێدەكا تازە ئیتر نەشئەكە قەت وەک پێشوو هەستی پێناكرێتەوە. ئەم چەشنە خەیاڵاتانە خۆشخۆش سەرهەڵدەداتەوە و حاڵەتەكە خراوتر و خراوتر دەبێ. جاری وەها هەیە كە نەشئەكە تەنیا هەر دەبێتە بیستن و دیتنێكی خەیاڵاتی زۆر ناخۆش، دڵتەنگی، وێڕای ئەوە كە هەست دەكا ئەوە بەدوایەوەن. ئەوەندەی گیرۆدەییەكە قووڵتر دەبێ ئەوەندەش مەترسی "ئەنجامدانی كاری سەیر و سەمەر" زیاتردەبێ،

زەرەرمەندییەكان

ئەو كەسانەی كە لەتەک گیرۆدەكان پێوەندییان هەیە دەزانن ئەوانە بە شێوەیەكی تایبەت خۆیان تەكان دەدەن. جوڵانەوە و تەكانەكانیان زۆر بەرچاون و تەزوویان پێدادێ. حەڕەكاتی دەمارورووژاوی دەموچاویان لێیان "لەقاو دەدا" كە كابرا ئامفیتامینیستێكی كۆنەكارە. ئەو زیانانەی مێشک وێكەوتووە و بووەتە هۆی ئەم چەشنە حەڕەكاتانەی دەست، لاق و دەمووچاو، تا ڕادەیەک بە ڕاهێنان لەناودەچێ. دەكرێ كەسەكە فێربكرێ كە چۆن بتوانێ بەسەر بەشێک لەم حەڕەكاتانەدا زاڵ بێ. مێشک توانایییەكی زێدەی هەیە كە دەكرێ كەڵكی لێوەربگیرێ. ڕاگیرانی ماسوولەكانی شێویلكە و ئاوی زار وەها دەكەن كە ددانەكان بسوێن و كڵۆڵ و كرمۆک بن. زۆربەی زۆریان

ددانەکانیان خراوبووە. کۆکائین دەتوانێ مەترسی دڵوەستانی پێوەبێ، چونکو بۆرییەکانی خوێن ویکدەهێنێ. هەروەها چونکو کۆکائین کاریگەری سڕکردنی هەیە و، دەتوانێ ببێتە هۆی دڵوەستان تەنانەت لای ئەو کەسانەی کە پێشتریش ناڕەحەتی دڵیان نەبووبێ.

زیادەژەم

مەترسی زیادەژەمی لە کۆکائین و کراکدا زۆرە. تۆزقاڵێ زیادەژەم دەتوانێ زەرەرمەند بێ. زۆر جاران هۆی مردن ئەوەیە کە ماتۆڕەکە - دڵ - وەها وەکار دەکەوێ کە لەبەر فشار دەتەقێتەوە و، یان دەمارەکانی خوێن لە جەرگدا دەپچڕێ.

ڕادەی بەهێزی

ئەو ماددەسڕکەرانەی لە کۆڵانان دەکڕدرێن زانیاریان لە بارەی ناوئاخنەکەی لەسەر نییە. جارێ هەن بێ غەشن و، جار هەیە لەتەک شتی تردا تێکەڵ کراون. کاتێک نازاندرێ چەندە بەهێزە دەتوانێ نەشئەکەی ئەوەندە بەهێزبێ کە هەناسبڕ بێ، یان دڵ ئەوەند بە توندی لێبدا لێکبپچڕێ.

کوژانەوە

گوتراوە وازلێهێنان لە ئامفیتامین، کۆکائین، ئالکۆڵ و مۆرفین ئازاری پێوە نییە. بەڵکو بە جێگای ئەوە شتێک بە ناوی کوژانەوە وەدیدێ کە بریتیی دەبێ لە ژان و ئێش لە ماسوولکان و، جومگەکاندا هەروەها دڵتەنگی و ماندوویی. ئەو هەستە پاڵەوانێتیە جیهانییەی بە پێچەوانە جێگا دەگۆڕێ. هەر ئەوەندە کە کابرا لە کاتی نەشئەبووندا خوێ زلتر دەبینێ، دوایی ئەوەندەش خۆی چکۆڵە دەبینێتەوە.

Speed خێرایی

بە زمانی ئینگلیسی Speedبە مانای خێراییە، هەروەها لە زمانی جەماوەریدا زاراوەیەکە بۆ ماددە بزوێنەرەکانی ناوەند بەکار دەهێندرێ. ئەو "ماتۆڕە وەخۆکەوتووە" بە ئامفیتامین یان کۆکائین دوای ماوەیەکی ماندوو و هیلاک دەبێ. هەر بۆیە لە کاتی کوژانەوە، واتا وازلێهێناندا ئینسان تووشی خەوی ئاڵۆز بە خەونی ناخۆش دەبێ. خەونە ئاڵۆزەکان تەقریبەن دە خول دوای خەولێکەوتن دەستپێدەکەن. لە حاڵەتی ئاساییدا یەکەم قۆناخی خەوندیتن دوای ٤٥ خولان دەستپێدەکا. بەر لەوەی خەوەکە ئاسایی بێتەوە لەوانەیە ٨-٦ حەوتوو بخایانێ.

١٠ ساڵ ئاریشە

دوای ١٠ ساڵ کێشان و گیرۆدەبوون بە ئامفیتامین، کاریگەری ئامفیتامین لەنێودەچێ. ئەوە زۆر چەتوونە تێبگەن کە یەکەم نەشئە خۆشەکان قەت دیسان هەستی پێناکرێتەوە، لەوانەشە چەندین ساڵ هەر بە ئاواتی یەکەم کاریگەرییەکان بووبێ. لاوەکانی تازە دەستپێکردوو، خۆیان لەو پیرانەی کە تەنیا باس لەوە دەکەن ڕۆژێک ئەم هەستە خۆشانە کۆتایی پێدێ، دوور دەکەنەوە.

ئیشتیا

دوای چەند ڕۆژ پاکبوونەوە دیسان "ئیشتیا" دەکەنەوە. هەست بە ئۆگرێتی - ئارەزووکردن - زۆر بەهێز خۆی دەنوێنێ. لەوانەیە لەپڕ کاتێک بە شوێنێکدا تێدەپەڕێ، خۆشییەکانی پێشووی کە لەم شوێنە چێژتوویەتی وەبیری بێتەوە، "ئیشتیا"ی بۆ بچێتەوە. لەوانەیە بە دیتنی فیلمێک کە لەوێدا

"خەریکی کێشانن"، یان بە دیتنی دەرزی بە دەست پەرستارێکەوە ئیشتیا بچێتەوە. ئەم ئیشتاچوون و وەبیرهێنانەوە دەتوانێ بە ئارەقەدەردان، پەژارەیی، دڵتێکەڵاتن، سەرەگێژە، زارویشکبوون و دڵەکوتە خۆبنوێنێ. ئەو کاتە مەترسی تووشبوونەوە زۆرە .

ئانابۆلا سازی دەکا و ویرانی دەکا

زۆر لە ئەم ماددانە بۆ سازکردنی ماسوولکە، بۆ بوون بە وەرزشوانێکی باشتر یان بوون بە لێدەرێکی زل و بەهێز، و سازکردنی هەستی متمانەبەخۆبوون بەکاردەهێندرێ .

چ دەقەومێ؟

لەوانەیە بەپێی زیادکردنی ژەمی ماددەکە(dos) ، ماسوولکەکانیشی زل ببن، تەمرینەکان زیاتر وەگەڕ بکەون و هەروەها بەدوای تەمرینەکاندا ماسوولکەکان خێراتر بێنەوە سەرحاڵ و هەست بە خۆشی بکردرێ.

Placebo effect

تەواو ڕوون نییە کە ئایا بەڕاستی ئەوە مادەکەیە یاخۆ تەمرینە زۆرەکانە کە ماسوولکەکان گەورە دەکا. بۆچوونێک هەیە کە دەڵێ ئەوە ئاکامی بەرزبوونەوەی ئاستی توندوتیژییە کە دەبێتە هۆی توانایی تەمرینکردنی زۆرتر و بەدوایدا وەدەستکەوتنی نەتیجەی باشتر Placebo effect .بەمە دەگوترێ کە هۆکاری سەرەکی لە گەیشتن بە نەتیجەی باشتر ڕوون نەبێ، بۆوێنە ئایا ئانابۆلاستروئید ماسوولکە بەهێزکەرە یان تەمرینی زۆر کە ماسوولکەکان بەهێز دەکا.

حەب و هەویر

ئەم ماددەیە بە چەند شێوە بەکاردەهێندرێ:

- حەب: تواندنەوە لەنێو ئاودا، یان بە ساخی قووتدان.
- چەسب، پوماد و هەویر. لە گونی هەڵدەسوون. هەروەها دەرزیی بە ماددەی ئاوەکی .

دوایە چ دەقەومێ؟

بە ماوەی چەند مانگ بە بەکارهێنانی ماددە و تەمرینێکی زۆر ماسوولکەکان سازدەبن و هەروەها دوایی بە هێواشی دادەبەزنەوە. ماسوولکەکان ناتوانن تەنیا بە بەکارهێنانی ئانابۆلا و بێ تەمرینی زۆر بە خێرایی بەهێز و بەخۆوەبن.

چ قەوماوە؟

بەهۆی ئەوەی کە ئانابۆلا سترڕۆئید هۆرمۆنێکی دەستکردی جنسی پیاوانەیە و کاریگەری زۆری لەسەر ڕێکوپێکی تەرازی هۆرمۆنی هەیە، کاری جەستە لە ئاست بەرهەمهێنانی ئاسایی تێستۆستێرن، واتا هۆرمۆنی جنسی پیاوانە، کەم دەبێتەوە. کاتێک ئیتر ئانابۆلا سترۆئید بەکار نەهێندرێ، ماوەیەکی زۆر دەخاینێ تاکو بەرهەمە سروشتییە خودییە بێتەوە سەر ڕەواڵی ئاسایی خۆی. بەکارهێنانی ئەم مادەیە ئاکامی یەک ڕیز کاریگەری لاوەکی نەخوازیاری بەدوادا دێ.

ئەمانەتداری تەرازی هۆرمۆن بە!

تەرازبوونی هۆرمۆن لە جەستەدا خاوەن سیستەمێکی کاریی ڕێکوپێکە کە نابێ ئێمە

تاقیکاری لەسەر بکەین چونکە بچووکترین ئاڵوگۆڕ دەتوانێ ئاکامی چاوەڕوان نەکراویی بەدوادا بێ.

چ شتێک ئاساییە کە بقەومێ؟

زۆر کەس هەست دەکەن زۆر زوو دەتۆرێن، زیز دەبن و تووڕە دەبن. توند و تووڕەیی هەم تەئسیرێکی خوازیارە و هەم لابەلا و ناخوازیار. تووڕەیی زۆر لە هەموو حاڵەتێکی ژیاندا شتێکی باش نییە. تێکەڵکردنی ئانابۆلا سترۆئید و ئالکۆل بەیەکەوە دەتوانێ ئینسان بەرەو تووڕەییەکی نەخۆشانە بەرێ. زۆر کەس بەدوای تێکەڵکردن و بەکارهێنانی ئانابۆلا سترۆئید و ئالکۆل، تاوانی گەورەیان لەدەستدەرچووە. کاریگەری تێکەڵکردن و بەکارهێنانی ئەم دوو مادەیە بەیەکەوە تەنانەت دوای نەمان لەنێو خوێنیشدا بۆ ماوەیەکی درێژخایەن لەنێو جەستەدا دەمێنێتەوە .

هەندێک لە مەوادی بەکارهێنانی ئانابۆلا سترۆئید تووشی نەخۆشی نەفسی بۆ نموونە psykosهاتوون. هەندێک ماسوولکەکانیان کرژ دەبن، واتا دەگیرێ و ئاو لەنێو جەستەدا کۆدەکاتەوە. پێستی چەور و زیپکاوی لە تەئسیرە ئاساییە لابەلاکانی ترە کە لای ئەو کەسانەی ئانابۆلا ستریوئید بەکاردەهێنن، دەبیندرێ.

خەمۆکی

زۆر کەس تووشی خەمۆکی دەبن کاتێک دەست لەم گیرۆدەییە هەڵدەگرن. مەترسی ئەمەش هەیە بکەونە نێو بازنەی شوومەوە؛ دەستپێکردن بە ژەمی تازە، دیسان تەرککردنەوە، دیسان خەمۆکی، دەستپێکردنەوە، هتد. مەترسی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی سەرەکی ماسوولکەی دڵ زۆرە و هەر بۆیەش مەترسی دڵوەستان، واتا سەکتەی دڵ، وەدیدەکرێ. زۆرجاران ئەوە کەسوکارن کە یەکەم خەسارەتیان وێدەکەوێ و هەست بە گۆڕانکاری کەسایەتی کەسەکە دەکەن .

چ بەسەر سەروەرییەکەی دێ؟

یەکێک لە کاریگەرییە هەرە ناخۆشەکانی ئەم مادەیە بۆ پیاوان لە کەمدانی بەرهەمی هۆرمۆنی جنسی، واتا لە پیاوەتی کەوتنە. بەداخەوە ئەوە دەتوانێ ببێتە کاریگەرییەکی هەمیشەیی. هەروەها دەتوانێ ببێتە هۆی نەزۆکی. زیادبوونی تێستۆسترۆن لە جەستەدا گۆڕانکاری نێوخۆیی لێدەکەوێتەوە و هۆرمۆنی جنسی ژنانە بەرهەمدێنێ، گەورەبوونی مەمک و پووچانەوەی گونی بەدوادادێ. بەرهەمی سپێرم (تۆو) لە کەمی دەدا.چەند ئانابۆلا بەکاربهێندرێ، هەر ئەوەندەش ماوە پێویستە کە بەرهەمهێنانی سپێرم وەکاربکەوێتەوە و بگاتەوە باری ئاسایی خۆی .

ئەگەر کەسەکە ژن بێ؟

ژنانیش بەرهەمێکی کەم لە تێستۆسترۆنیان هەیە. بە زیادبوونی تێستۆسترۆن لە جەستەدا تووشی مەترسی نارێکی عووزرشووشتن یان لە عووزروەستان، مەمک نەمان و ڕدێن دەرهێنان دەبن.

مێرمنداڵان دەیانەوێ ببن بە پیاو

لای ئەو کوڕانەی کە هەوڵدەدەن بەخێرایی و بە یارمەتی ئانابۆلا باڵغ بن، ترسی ئەوە هەیە

پێگەیشتنەکەیان زووتر لە وەختی خۆی بێ. ئەو کوڕانەی ئانابۆلا ستریوئید بەکاردەهێنن لە سەرەتاوە بەخێرایی گەورەدەبن، بەلام گەورەبوونیان لە بالادا کۆتایی پێدێ و کورتەبالاتر لەوە دەبن کە دەبوایە لە گەورەبوونی ئاساییدا ببن.

بخۆوە تا تینو بی

ئایا هەستت بەمە کردووە کاتێک زۆر بیرەی بەهێز دەخۆیەوە چ دەقەومێ؟

- میزەت دێ!

میزهێنەر

بەشی هەرەزۆری ئەو بیرەیەی کە دەیخویەوە وەک میز دێتەوە دەرێ. هێندیک خواردنەوە لە خواردنەوەی تر میزهێنەرترە. بیرەی بەهێز یەکێک لەم خواردنەوانەیە. بیرە ئالکۆلی تێدایە و، ئالکۆلیش میزهێنەرە .

میزهێنەر بە مانای چییە؟

- بەم مانایەیە ئینسان زیاد لە ئەندازە میز دەکا.

وەک گووتمان؛ بیرەی بەهێز میزهێنەرە و ئینسان زۆر میز دەکا، هەربۆیەش زوو تینوی دەبێتەوە.

بروانە ئەمە! تینوشکێن دەبێتە هۆی تینوێتی.

ئالکۆلەکە دەمێنێتەوە

خواردنەوەی چەند قوتوو بیرەی بەهێز شتێکی زۆر چەتوون نییە، چونکو بە هۆی میزکردنەکە بەردەوام جێگا بۆ خواردنەوەی دانەیەکی تر هەیە. گرفت لەمە دایە ئالکۆلەکە دەستلێنەدراو لە مێشک و ئەندامەکانی تری لەشدا دەمێنێتەوە.

قوتوویەک بیرەی بەهێز بارتەقای ٦ سانتیلیتر ڤۆدکا ئالکۆلی تێدایە .

بیرەی سووک، سووک نییە

هەولبدە ٥ قووتوو بیرەی سووک بخۆیەوە، دەبینی ئیتر چەتوونە یەکی تر بەدوایدا بخۆیەوە، هەر دەلێی هەموو لە گەرووتا ڕاوەستاوە .

کەی ئینسان تینوتر دەبێ؟

بیرەی مامناوەندی سنووری پەڕاندوە، واتا ڕادەی ئالکۆلی بەرزترە و، ئینسان دەتوانێ زیاتر میزێ بکا و، زیاتر لە (٥) قووتوویان بخواتەوە .

بیرەی ئاسایی بۆ ئەوە نابێ بە باشی خۆتی پێ سەرخۆش بکەی، بە تایبەت ئەگەر جەوانێکی نامۆ لەتەک خواردنەوە نەبی. بیرە لای زۆر کەس وەک شتێکی باش بۆ هاتنە سەرحال کاردەکا .

ئەگەر (١٥) سانتیلیتر ئارەق بەسگی برسی بخۆیەوە، نزیکەی ١ پرومیل ئالکۆل دەچێتە نێو خوێنەوە و تەواو سەرخۆش دەبێ.

نێوە مەستی

(١٥)سانتیلیتر ئارەق، بارتەقای (٢) قووتوو بیرەی بەهێز و، شووشەیەک بیرەی مامناوەندی وایە. ئەگەر (٢) قووتوو بیرەی بەهێز و یەک شووشە بیرەی مامناوەندی بخۆیەوە نیوە مەست دەبی.

لەوانەیە وەها بیرکرێتەوە و بگووترێ؛ ئایا ئەمە باشتر نییە کە ئینسان ئەوندە بە بیرە مەست نابی؟

وایە، ئەمە باشە ئەگەر نەتهەوێ مەست بی. بەلآم دەبێ دوو بەرابەری ئارەق، بیرەی بەهێز بخۆیەوە تاکو بە هەمان ئەندازە کە بە خواردنەوەی ئارەق مەست دەبی، بە خواردنەوەی بیرە بەهێزەکە مەست بی .

بەسكی برسی (٥) قووتوو بیرەی بەهێز كاری (١٥) سانتیلیتر ڤۆدكا دەكا. بەداخەوە دوو بەرابەر ئالكۆلیشت پێگەیشتووە، واتا دوو هێندە ئالكۆل لە لەشدا نیشتەجێبووە. بۆ دەرچوونی ئەم ئالكۆلە لە لەشدا، وێڕای ئەوەی كە جگەر دەبێ بۆ پاككردنەوەی كار بكا، زیانیشی وێدەكەوێ .

ئەوەی كە بۆ بیرە وەک ئارەق مەستی پێوەنییە لەبەر ئەوەیە كە بیرە "خۆراک"ی تێدایە. خۆراک لە سكدا خەستی ئالكۆل لە خوێندا دادەبزێنێ. ئەوەی كە دەڵێن؛ ئالكۆلی بیرە سووكە و هی ئارەق قوورسە و، بیرە خواردنەوەیەكی بێ مەترسییە و زیان ناگەینێ، بۆچوونێكی مەترسیدارە .

ئەم پیاوە چەورایی زۆر نییە

ئەم پیاوە بە شێوەی تایبەت بە بیرەخواردن قەڵەوە؛ سگ و، مەمكی زلە و قاچەكانی باریكە. مەمكەكانی بۆیە گەورە بوون چونكو جگەری بە پێی پێویست كار ناكا. ئەو كەسانەی لە سوێنگەی خواردنی زۆر قەڵەدەبن، چەورایی لە شوێنی تری جەستەیاندا كۆ دەبێتەوە. ئەو پیاوانە زۆر بیرەخۆرن، هۆرمۆنی ژنانە لە لەشیاندا پەیدادەبێ و، زۆربەیان لە پیاوەتی دەكەون .

حەشیش و ئاسەوارەكانی
لەسەر جەستەی مرۆڤ

حەشیش، كانابیس و ماریجوانا لە "هەمپای هیندی" وەردەگیرێن. هەمپا لە لوبنان، مەراكیش، ئەفغانستان و زۆر شوینی تر دەچیندرێ. سەدان ماددەی شیمیایی جۆراوجۆر لە كانابیسدا هەیە. لە حەشیشدا زیاتر لە ٦٠ ماددە هەیە كە كاریگەری لەسەر مێشک دادەنێن. یەكێک لەم مادده بەكارانە ناوی (THC tetrahydrocannabinol) ـە. كانابیس وەک ماریجوانا (گیای ویشكراو) حەشیش (شیرە) و ڕۆنی كانابیس بەكاردەهێندرێ.

لە سوید حەشیش كێشان ئاسایی ترینیانە. یەک ژەمی ئاسایی ٣ میلی گەرمTHC ی بەراورد دەكرێ THC .بە هەڵمژین زووتر جەزب و بەكار دەبێ و نیوەی تاكو حەوتوویەک لە لەشدا دەمێنێتەوە و ئەوەی تری لە شانەی چەوری جەستەدا بە كاوەخۆ ورد و حەل دەبێ. دوای مانگێک نەشئەTHC ، لە جەستەدا ون دەبێ. بێتو زیاتر لە یەک جار لە مانگدا بیكێشی، THC لە شانەی چەوری جەستەدا ئەمبار دەبێ. دوای سەعاتێک كێشان، THCدەتوانێ لە میزدا وەدیبكرێ. یەكەم تەئسیری نەشئە دوای پانزدە دەقیقە خۆی نیشاندەدا و لە سەعاتێک تاكو چەند سەعات بەردەوام دەبێ .

كێشان

دڵەكوتە، لەگێژەوەچوون، كۆخە، سەرقورسبوون، كوتانی دەماری خوێن، ویشكی چاو، زار و قورگ، سوورهەڵگەڕانی چاو و حەساس بوون بە تیشک لە نیشانە فیزییكە ئاساییەكانن .

لە نێوان حەشیش كێشی قەهار و بەكارهێنەرانی قەهاری مادده سركەرەكانی تر پێوەندییەک هەیە. بەر لە هەموو شتێک ئەم پێوەندییە لە نێوان كەسانی ئەلكولی و سیكاركێشدا وەدیدەكرێ.

نەشئەی کورتخایەن

* هەستی بەختەوەری
* نەمانی نیگەرانی بوّ دوارۆژ
* هەستی ئازادی و بیَ حەوجیَیی
* ئیلهامی دەروونی
* سەرهەلّدانی بیرەوەری خوّش و هەستبزویَن
* کرانەوەی گریَپووچکەکانی ژیان
* هەست بە وریایی
* هەست بە دەسەلاّتداری
* ڕەنگ، دەنگ و تامەکان جوانتر و خوّشتر دەبن
* هەستەکانی ساتە خوّشەکان بەهیَزتر دەبن

چوّنییەتی نەشئەبوون پیَوەندی بە کەسایەتی و چاوەڕوانی کەسەکەوە هەیە لە نەشئەبوون و هەروەها پیَوەندی بە دەوروبەر و کەشوهەوای کاتی کیَشان هەیە.

تەنیا و وریا

ئینسانی نەشئە لە ماوەی نیوساعەتیَکدا هەست دەکا میَشک و بیر و هوّشی باشتر کاردەکا و ڕووئاوەلاّ دەبیَ. ئینسانی نەشئە هەست دەکا زیرەکترە و دەتوانیَ هەمەچەشنە گرفتیَک چارە بکا. لەڕاستیدا تەواو ڕادەی توانایییەکانی دابەزیوە و قەت ناگاتەوە ئەم ڕادە توانایییەی کە لە کاتی ئەخیاریدا هەیەتی. دوایی تاکو چەند ساعاتان دەچیَتە ناخی خوّیەوە. دیارە ئەو لە تەنیایی نەشئەییدا هەست بە زیرەکی دەکا، بەلاّم کەسانی دەوروبەری دەبینن کە هیچ زیرەکتر نییە بەلّکو کەساسە – دەلّیی سەمپاشی کراوە.

حەشیش ماددەیەکی سرکەری هەلّخەلّەتیَنەرە

ئەوانەی تازە دەستیان بە کیَشان کردووە، هەست بەمە ناکەن کە نەشئەی کانابیس خوّشە یان ئەو نەشئەیە کە بەدوایدا دەگەڕیَن. کاتیَک بوّ یەکەم جار کانابیسکیَش هەست بە لەزەتی نەشئە دەکا، ئەو وەختە تووشی گیروّدەیی دەبیَ .

گیروّدەییەکی بەهیَز

حەشیش وەک تەواوی ماددە سەرخوّشکەرەکانی تر گیروّدەبوونیَکی هەیە. کەسی گیروّدە دلّتەنگە بوّ نەشئە بوون. ئەو کەسە چ لە قوّناخی فیَربووندا بیَ یان لە کەشوهەوای خوّش" کەیفی"دا بیَ، سویَی دەچیَ بوّ کیَشان. چەشنیَک وەستان تیَیدا گەشە دەکا، بەم مانایە هەرچەند ئەندازەی ژەمەکانی زیاد بکا، بە هەمان ڕادەش نەشئە دەبیَ .

نەشئەی دریَژخایەن

لیَکوّلّینەوە پزیشکییەکان نیشانیانداوە کە ئەو کەسانەی زوّربەیان زیاتر لە ٦ حەوتوو (ماوەی دەرچوونی THC) ماریجوانا و حەشیش دەکیَشن، نزیکەی دوو سالّ کارکردی ناسین و تیَگەیشتنیان دەگوّڕدریَ.

پیَگەیشتن ڕادەوەستیَ

قەرەبووکردنەوەی هەموو هەستەکان بەهوّی ئەو هەستانەی لە کارتیَکەری ماددەی شیمیاییەوە

دەخولقی بەتایبەت بۆ گەنج کارەساتی لێدەکەویتەوە. ناکۆکی و گرفتی ژیانی ئاسایی، بە کەڵک وەرگرتن لە ماددەی سڕکەر گەسکی لێدەدری. تاکەکەس لە پێوەندی لەتەک ئینسانی تردا گەشەدەکا. ئینسانی حەشیشکێش دوورەپەرێزە لە خەڵک، هەر دەڵێی لە چواردیوارێکی شووشەیی تەنگ و ترشدا دەژی. هیچ نایەتە دەر و دەوروبەر دەستیان پێڕاناگا. بۆ حەشیشکێش چەتوونە بە وشە خەڵکی تێبگەیێنی. هەربۆیە کاتێک خەڵک لە قسەکانی تێناگا توورە دەبی.

ئەو

* ناتوانی بە چاوی ڕەخنەوە تەماشای خۆی بکا.

* ئەوە ئەوانی ترن کە لە هەڵەدان.

* ناتوانی لە هەڵەکانی پەند وەرگری.

ئینسانی حەشیشکێش ناتوانی پێوندیی نێوان ماددەی سڕکەر و تەواوی ئەو شتانەی کە لە کاتی نەشئەدا دەقەومی، ببینی. ئینسانی ئاسایی لە هەڵەکانی خۆی پەند وەردەگری.

• ئاواتەکان، مەیل و ئارەزوو بۆ ژیانی ئاسایی تەواو دەبی. خوێندنگە، کار و دوارۆژ گرینگی نامێنی.

•لە قسەکردندا ئەم شان ئەو شان دەکا.

ئینسانی حەشیشی بۆی چەتوونە لە وتوویژی دوور و درێژدا بی. بۆ ئەوەی بتوانی بە تەواوی تەماشای فیلمێکی دوور و درێژ بکا و لێی تێبگا، دەبی بەر لە تەماشکردنی فیلمەکە حەشیش بکێشی، دەنا لەسەر برگەیەک لە فیلمەکە قەتیس دەمێنێتەوە. بۆ ئەوەی تەواو لەگەڵ ڕووداوی فیلمەکە بی، ناچارە لە سینەمایە بێتە دەری و بچی دیسان بکێشی.

تووشی کەم زەینی دەبی

لەوانەیە حەشیشی تەنیا نیوەی وتووێژێکی تەلەفۆنی کە هەر ئێستە کردبێتی، لەبیرمابێتەوە. زەین تەنیا لە ماوەی چەند چرکەیەکدا کار دەکا.

لە تاوتوێکردناندا بەشداری ناکا

ئەوانەی دایم نەشئەن تەنیا دەتوانن زەینیان بخەنە سەر قسەکانی یەک کەس، هەربۆیە خۆ دەپارێزن لەم تاوتوێیانە کە چەند کەس تێیدا بەشدارە. حەشیشی لە هەوەڵەوە وەڵامی ئامادەی هەیە و دایم دەیهەوی قسەی ئاخر هی ئەو بی.

کات و وەختی لێدەگۆڕدری

دەتوانی لە ماوەی نەشئەبووندا هەست بکا کە کات کورت یان درێژ بۆتەوە.

ئیمە جۆراوجۆرین

ئێمە هەریەکەمان لە شتێکدا باشین. تواناییمان وەک یەک نییە. بە حەشیشکێشان ئەم تواناییانە گۆڕانکاری جۆراوجۆریان بەسەردا دی، واتا لە کەس بۆ کەس جیاوازە. لەوانەیە لە هەوەڵەوە کەس نەزانی، بەڵام بە دڵنیاییەوە کاریگەری خۆی لەسەر ئەم تواناییانە وەک زمان، (تەواونەکردنی ڕستەیەکی دروست و، ڕێکوپێک)، نائارامی بیر و هۆش (تێگەیشتنی تەواو لە بابەتێک، هەستیاری، شعووری جیاوازیدانان لە نێوان باش و نەباشدا، بە زەین سپاردنی سیما و ڕوخساران)... هتد.

وازلێهێنان

کاتێک دەستتپێکرد واز لە کێشان بهێنی، ئازارەکانی وازلێهێنان دوای ٣-٤ ڕۆژان سەرهەڵدەدەن. پەژارە و نائارامی خۆ نیشاندەدا. بەردەوام خەون دەبینی. بە دوایدا ئێشی ماسوولکەکان و هەڵامەت ڕووت تێدەکا. دوای حەوتوویەک لانیکەم نیوەی THC لە جەستەدا ماوەتەوە. دوای دوو حەوتووان نائارامی و دڵتەنگییەکەی لە هەمووی ناخۆشترە. ئازارە بەرچاوەکانی وازلێهێنان بریتین لە:

•ئیشتیا و سوێیەکی یەکجار زۆر بۆ حەشیش کێشان

* تەپ و سستبوونی بیر و هۆش
* لەبیرکردنی شت - پرسیار چی بوو؟
* دەوروبەر لە ڕستەکانی تێناگەن
* هەستی جۆراوجۆر سەرهەڵدەدا

ناکرێ کەمی کەیەوە

بەهۆی ئەوەی کە حەشیش لە شانەکانی چەوری بەدەندا ئەمبار دەبێ ناکرێ کەم بکرێتەوە. هەر مژەی لە مۆدنە دەدرێ، خەستیTHC ی لە شانەکانی چەوریدا زیاد دەکا و وەها دەکا کە نەشئەی بەردەوام لە جەستەدا بمێنێتەوە. بە پێچەوانە ئەلکول لە ئاودا حەڵ دەبێ و دەکرێ کەمی بکەیەوە. تەنیا ڕێگەی ڕزگاربوون لە نەشئەی بەردەوام ئەوەیە کە بەتەواوی حەشیش کێشان وەلاوەبنرێ.

تووشبوونەوە

دوای چەند ڕۆژان، واتا کاتێک خەستیی THC دابەزی، دیسان نائارامی و پەژارە دەستپێدەکاتەوە. زۆر کەس هەوڵیانداوە نائارامی و پەژارەکە بە خواردنەوەی ئەلکول لەنێوبەرن، بەڵام دیتراوە کە هیچ کەس نەیتوانیوە ئەو نائارامییە کە لە حەشیشەوە دێ ئاوا لەنێوبەرێ .

تەرکی ماددەی سرکەڕ تەنیا ڕێگەی بەرچاوە بۆ ڕزگاربوون لە نائارامی و پەژارە. زۆر کەس لە قۆناخی ئازارکێشانی وازلێهێناندا پێویستیان بە یارمەتی و پشتیوانی هەیە، تاکو دیسان تووش نەبێتەوە. بۆوێنە لەوانەیە ئینسان پێویستی بە دەوا و دەرمان لەلایەن دکتورەوە هەبێ تاکو لە خەمۆکییەکی ئاوا چەتوون ڕزگاری بێ.

مەترسێکی گەورەی حەشیش لەمەدایە کە زۆر کەس وا دەزانێ حەشیش بێ مەترسییە و مادەییەکی "سووکە". حەشیش بە هاسانی توانیویەتی وای تێبگەن کە شتێکی باشە و نابێ کاریان بەم ئاگرە "بێ ئازارە" بێ، بەڵام ئەمە هەڵەیە! حەشیش ماددەیەکی قوورسە و دەبێ دژایەتی بکرێ. حەشیش هەڵخەڵەتێنەر و ماددەیەکی سرکەری "قورسە ."

* * *

* کانابیس لەلای خۆمان شادانەی پێدەگوترێ و ماددەی سەرەکییە بۆ دروستکردنی ماریجوانا و حەشیش .

ئاسەوارەکانی هێرۆئین و، مۆرفین لەسەر جەستەی ئینسان

مۆرفین و هێرۆئین

جیاوازییەکانی نێوان مۆرفین و هێرۆئین ئەمەن کە هێرۆئین زیاتر لە چەوریدا دەتووێتەوە، لەش خێراتر هەڵیدەمژێ. هەرچەند بە پێوەری کێش، هرۆئین سێ بەرابەر بەهێزترە، ئەمە بەم مانایە نییە کە نەشئەکەشی بەهێزترە. دەنگۆی ئەوە هەیە کە نەشئەکەی هێرۆئین"بەهێزتر"ە، ئەم چەشنە دەنگۆیانە کە زۆریشن، نموونەی تێڕوانینێکی هەڵە و نیشانەی نەبوونی زانیاری لەسەر کارکردی ئەم مادانەیە .

هەمان نەشئە

تەنانەت تریاک کێشانی بە ئەزموون لە کردەوەدا ناتوانن جیاوازی نێوان هرۆئین و مۆرفین بکەن. تەقریبەن کاریگەرییەکانیان وەک یەک وایە. هەرچەند هرۆئین ماوەی کارتێکەرییەکەی کورتترە و، دەبێ خۆشخۆش دەرزی لێبدا. هرۆئین لە جەستەدا دەبێتە مۆرفین .

جیاوازی نێوان هرۆئین و مۆرفین هەروەک جیاوازی نێوان شەڕاب و ئارەق وایە .

مەستی شەڕاب لە مەستی ئارەق جیاناکرێتەوە یان، ئەوەی کە ئینسان بە زگی برسی زووتر بە ئارەق مەست دەبێ .

ئەوەی بەر لە هەموو شتێک ئەم مادە جۆراوجۆرانە لە یەک جیا دەکاتەوە، درێژایی کاتی کارتێکەرییانە.

درێژایی کاتی ئازاردامرکاندنی ژەمیەک دەرزی.

هرۆئین ٢-٤ ساعەت ٣–٥ میلی گرام

مۆرفین ٤-٦ ساعەت ١٠ میلی گرام

مێتادۆن ٢٤-٣٦ ساعەت (لە ڕێگای دەمەوە)

کاتێک مۆرفێن لە ڕێگەی وەشاندنی دەرزی دەگاتە لەش، هەست بە خۆشێکی چرۆپڕ دەکرێ. ئەم نەشئەیە نزیکەی ١٥ خول دەخایەنێ. کابرای گیرۆدە دوای نەشئە هەست بە "باری ئاسایی" دەکا و، لە ماوەی چەند کاتژمێردا تەنانەت ڕوخسارێشی ئاسایی دەنوێنێ. تەنیا بە تاقیکردنەوەی میزەکەی، گیرۆدەبوونەکەی ئاشکرا دەبێ. دوای هەشت کاتژمێران ئێش و ئازارەکانی دەستپێدەکەن .

تریاک

Papaver somniferum L.بە یاسایی دەچێندرێ تاکوو "مۆرفین"، "کۆدێئین(kodein) "و، "نوسکاپین (noskapin)لی بەرهەم بهێنن و، "پیپاوێرین " (papaverin)و "تێبابین(tebabin) ی لێ دروست دەکرێ و نایاسایانە دیاسێتیمۆرفین یان وەک پێدەگووترێ _ هرۆئین_ی لێ دروست دەکرێ.

لە تاقیگەکاندا "مێتادۆن(metadon)"، "پێتیدین (petidin)"و، زۆر کەرەسەی تری ئازاردامرکان دروست دەکردرێ .

توانای لەش لە بەرامبەریدا

دوای ماوەیەک چەندی و چۆنی ژەمەدەرزی لە سووکی و گرانی نەشئەدا هیچ جیاوازی پێناکرێ. دەرزییەکە، دەتوانی ٢٠٠٠ جار گەورەتربێ، بەڵآم هەمان نەشئەی دەرزی بچووکی هەبێ. بەڵآم دوای یەک حەوتوو مانەوە لە بەندیخانەدا مەترسی زیادەژەم زۆر دەبێ، چونکو توانایی لەش لە بەرامبەر کاریگەری مادەی سڕکەردا کەم بوتەوە.

خنکان

مۆرفین بەری هەناسەکێشان دەگرێ و، زیادەژەم دەتوانێ ببێتە هۆی وەستانی هەناسەکێشان. زیادەژەمی هرۆئین مەترسی زیاتری لێدەکەوێتەوە تاکو زیادەژەمی مۆرفین. ژەمێکی نزیک بە(٢٠) گرام، گەورەساڵێک دەکوژێ.

هەروەها ئەم مەترسییەش هەیە کە دوای ماوەییەک دابڕان لە مادەکە، زیادەژەم دەتوانێ ببێتە هۆی بەهێزکردنی توانایی جەستە لە بەرامبەر مادەکەدا، بێ ئەوەی مەبەستی بەهێزکردنی توانایی جەستە لە گۆڕێدابووبێ. لەوانەیە تێکەڵاوکردنی کەرستەی تر لە "گرووپی مادەی سڕکەر" و، کارتێکەریان ئاساییترین هۆبێ بۆ زیادەژەم. بۆوێنە؛ بەکەمدانانی خەستی ئالکۆل لە لەشدا کاتی خواردنەوەی بیرە.

گەر بێتوو کاتی وەستانی هەناسە یەکێک لە نزیکەوە نەبێ کە بتوانێ بە مێتۆدی هەناسەدانی دەم _بە_ دەم، کە شێوەییەکی ئاساییە، هەناسەی بهێنێتەوە بەر هرۆئینکێش، ئەوە هێرۆئینکێش دەمرێ .

ژیانی ڕۆژانەی مۆرفینکێشێک

کاتێک مۆرفینیست لە ژێر کارتێکەری مۆرفین یان هێرۆئین دایە، نائاسایانە شل و ول و خاوە. هیچ شتێک نایبزوێنێ یان وەخۆی ناخا. گلێنەکانی چاوی زۆر بچووک دەبنەوە، لە کاتی پێخۆشبوونی سێکسدا لە دەست خورانی کۆئەندامی زاییندەی ئازار دەکێشێ. هەروەها زۆرجاران دەبینی دەموچاوی خۆیان دەخورێنن. لە مابێنی قۆناخەکانی کێشاندا، بەر لەوەی شوێنەواری ئازاری نەکێشان خۆی نیشانبدا، هیچ ئاسەوارێک لە گیرۆدەیی مۆرفین لە کەسەکەدا نابیندرێ و، ئینسان پێیوایە کە ئەو کەسە حاڵی باشە.

دوای چەند کاتژمێران نیشانەی ئازارەکان خۆیان وەدەردەخەن، ئاو بە چاو و لوتدا دێتەخوار، پەردەیەک لە تەڕایی دەموچاوی دادەگرێ و، چەشنێک نیگەرانی و بێقەراری ئاشکرا دەبێ. لە کاتی ئازارکێشانی زۆردا، خەمۆکی لە چاویان دەبارێ. مۆرفینیستی کۆن دێتە نێو قۆناخێک کە پێدەگووترێ "ململانی دژ بە euforinەرێنی"_ بۆ ئەوەی ئەو ئێش و ئازارانەی کە لەبەرامبەر پێنەگەیشتنی مادەکە لە لەشدا پەیدا دەبێ کەم بکرێتەوە، ئەو کەسانە دەبێ مورفینیان پێبگا.

مۆرفینیستی تازەکار، شەو و ڕۆژ لە نێوان دوو کاریتاندا لە هاتووچۆدایە، لە لایەک ئەو حاڵەتە خۆشەی کە بەدوای هەر "فیکس"ێک واتا دەرزی وەشاندنێک دەستبەجێ هەستی پێدەکا و، لە لایەکی تریشەوە ئەو تووشی بێقەراری و نیگەرانی و، ئێش و ئازاری جەستە دەبێ کە بە هۆی نەگەیشتنی مادەکە لە کاتی خۆیدا سەرهەڵدەدا. بەڵام دواتر گرانی ئێش و ئازارەکان ناتوانن ڕێگە بدەن کە لەوە زیاتر لەزەت لە "فیکس"ەکەیان بەرن، هەربۆیە ناچارن بۆ ئەوەی "فیکس"ەکەیان وەدەستبخەن، بڕۆنە دەرەوە و "ڕاو" بکەن، ئەوەی کە پێیدەگوترێ هەڵسوکەوتی ناقانوونی، واتا "تاوان"کردن، وەک دزی یان ئەگەر هاتوو ژن بوو، خۆفرۆشتن.

دوای چەند حەوتوو وەشاندنی دەرزیی مادەی (هرۆئین یان مۆرفین)، مۆرفینیست ئیتر ناگاتە kick هەست بە خۆشی بکا. تەنیا هۆی بەردەوامبوونی

وەشاندنی دەرزی _ ئەوەیە کە ئەو ئێش و ئازارانەی لەم سۆنگەیەدا تووشی بووە، لە نێوی بەرێ. بۆ ئەوەی خۆی ئاسایی ڕابگرێ و لە نێو ماسوولکەکەدا بمێنێتەوە، بۆی گران تەواودەبێ. کاتێک مۆرفینیست بەمە دەگا واتا لێی حاڵی دەبێ کە هەرگیز تام و چێژ و، خۆشی یەکەمجاری بۆ ناگەڕێتەوە و، تەنیا قوربانی باوەڕی چەوت و ئەو ئێش و ئازارانەیە کە لە سۆنگەی گیرۆدەییەوە تووشی بووە – ئەو وەختە زۆر بۆی هاسانتر دەبێ ڕێگای خۆی هەڵبژێرێ.

گیرۆدەییەکی بەهێز

مۆرفین کە بە ژەمە دەرمان وەک کەرەسەیەکی ئازاردامرکێنەر بە کەسێک دەدرێ، بە خێرایی گیرۆدەییەکی زۆر بەهێزی لێدەکەوێتەوە. بەکارهێنانی تریاک لە ماوەیەکی دوورودرێژدا وێڕای ئەوەی کە ئێشتیای سێکسی کەم دەکاتەوە، نارێکی عوزرشووشتن و، قەبزبوونیشی پێوەیە.

مۆرفینی خودی لەش

لەش خۆی مۆرفینی خۆی سازدەکا، ئەوەی کە پێیدەگووترێ؛ ئێندورفین. ئەم ئێندرۆفینانە کاتێک چالاک دەبن کە جەستە تووشی زەبر و زیانێکی سەخت دەبێ، بۆ وێنە کاتێک دەستمان دەشکێ دوای سێ دەقیقان ئێشەکە هەمان ئێشی ساتەکانی هەوەڵ نییە. ئەم باوەڕە لە ئارادایە کە زانستی پزشکی دەرزی وەشاندنی چینی(Acupuncture) ، ئێندورفینی خودی لەش وەکاردەخا. ئەو"kick" ە، واتا ئەو خۆشییەی کە قارەمانەکانی هەڵاتن بە دوای چەند میل هەڵاتندا پێیدەگەن، لە ئێندروفین لەشی خۆیانەوە سەرچاوە دەگرێ. خەڵک هەن کە لە ڕێگەی هەڵاتنەوە ئەو سۆی و ئێشتیایە کە بۆ هێرۆئینیان هەبووە لە نێویان بردوە.

بە هەڵکەوت خاوێنە

وەها دێتە بەرچاو کە مۆرفین بۆ شانەکانی لەش مادەییەکی باشە و، خۆی لە خۆیدا زۆر زەرەر و زەبری گران لە جەستە نادا، بەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە کە یەکجار زۆر زوو مرۆڤ تووشی گیرۆدە دەکا. کابرای گیرۆدە کە کەرەسەی کووچەوکۆڵانان بەکاردەهێنن، دەبێ بزانن ئەم کەرەسانە بە هەڵکەوت خاوێنن. ڤیرۆسی زەردوویی و، ڤیرۆسی ئایدز، تەنیا دوو نموونەی بچووکن کە لە خاوێن نەبوونی کەرەسەکانەوە تووشی دەبن. زۆر نموونەی تریش هەیە کە ژمارەی مردوەکان پێمانی نیشاندەدەن .

باوەڕی چەوت سەبارەت بە یەکجار چەتوونی ئێش و ئازارەکانی وازلێهێنان

ئێش و ئازارەکانی وازلێهێنانی لەتەک "هەڵآمەت"دا جیاوازی هەیە، وەک ئانفولانزایەکی پیس خۆی نیشاندەدا و ماوەی حەوتوویەک دەخایەنێ. ئەوسا مۆرفین ئاسەواری خۆی لەسەر لەشدا بەجێهێشتووە و، سستی کردووە.

لە کاتی دەرچوونی ژار لە لەشدا کەمی و نەبوونی هێزی بەرگری لەش بە ئارەقەکردن، ئاو لە چاو و لووت ڕژان، ئێش و ئازار، سکچوون، ڕشانەوە و ڕاگیرانی ئەندامەکانی جەستە، هەرکام بە جیا تیمار دەکرێ.

به هەڵکەوت مەترسی گیانی هەیە

ئێش و ئازارەکانی وازلێهێنان لە مۆرفین بە هەڵکەوت مەترسی گیانی پێوەیە، هەر بەم جۆرەی کە ئێش و ئازارەکانی وازهێنان لە ئالکۆل و، دەرمانی خەو مەترسیی گیانیان نییە.

لە نێو گیرۆدەکاندا باوەڕێکی چەوتی تۆقێنەر لەسەر ئێش و ئازارەکانی وازلێهێنان هەیە، کە زۆر جار دەبێتە هۆی مانەوە لە گیرۆدەییدا. ڕادەی هێزی ناخۆشی ئێش و ئازارەکانی وازلێهێنان پەیوەندی بە کورتی و درێژی ماوەی گیرۆدەیی، ڕادەی چەندی و چۆنی ژەمەکان و توانایی لەش لە بەرامبەر مادەکەدا هەیە. ڕادەی ئێش و ئازارەکانی وازلێهێنان لە لای گیرۆدەکانی نێو کۆلآنان بە هۆی گرانی و وەچنگ نەکەوتنی مادەکە لە پێوەرێکی قورسدا نییە. لە زۆر شوێن و، زۆر جار دیتراوە کە هێرۆئینکێشانی هەژار و نەدار، بێ داو و دەرمان تەرکی گیرۆدەیی‌یان کردووە.

ڕۆژانە بە میلیۆن ئینسان بە هۆی ئانفولآنزا لە جێگاوباندا کەوتوون؛ دەبێ ئاوێ بخۆنەوە و، بە ڕوویەکی خۆش و بە دڵنەرمییەوە پەرستاریان لێبکرێ.

پەرەساندنی نیشانەی ئازارەکانی وازلێهێنان چەند کاتژمێر دوای دەرزی وەشاندن	نیشانەکان
کاتژمێر 4-5	باوێشکدان ئارەقەکردن ئاو لە لووت هاتن، رشتنی لە چاوهاتن بە فرمێسک
	گشتی هەستکردن بە نەخۆشی و نیگەراني
کاتژمێر 18-24	کردنەوەی گلێنەی چاو موچورک پێداهاتن لەرز تاو وتۆ هەلآویشتنی ماسوولکەکان ئێشی ماسوولکە و، جوومگەکان
کاتژمێر 30-36	بێقەراری و، خەمۆکی هێڵنجدان ڕشانەوە سکچوون لاوازبوون هەناسە برکە بەرزبوونەوەی گووشاری خوێن
کاتژمێر 40-48	ئەوپەری ئازارکێشان
ڕۆژی هەوتووم تاکوو دەهووم	هیچ نیشانەیەکی جەستەیی نەماوە

من تێناگەم، بۆ ئەمە ناوی مۆرفینە — دەبوایە ناوی مۆرگوو بایە!

فیکس: دەرزی مادەی سرکەر.

euforin: لە خۆشیان هەست بە فرین و بەختەوەری کردن.

Kick: لە خۆشیان هەست بە فرین و بەختەوەری کردن.

ئاسەوارەکانی Librium, Stesolid, Mogadon, Temesta, Xanor, Alopam, Apodorm, Apozepam, Valium, Nitrazepam, Tranxilen, Rohypnol, Halicon, Serepax, لەسەر لەشی ئینسان

ئینسان لەهەموو دەورە و زەمانێکدا هەوڵی ئەمەی داوە هەستی نیگەرانی خۆی داسەکێنی و، حاڵی باش بێ. زۆرترین کەرەسەیەک کە بەم مەبەستە واتا داسەکاندنی پەژارە و نیگەرانی کەلکی لێوەرگیراوە، ئالکۆلە. زۆر کەس بە لیوانێک خواردنەوە دەرمانی دەردی خۆی دەکا. کاتێک ئینسان تووشی بارێکی نائاسایی دەبێ زۆر ئاساییە هەست بە نیگەرانی، نائارامی و، پەژارە بکا. بەلآم زۆر جار ئینسان بێ ئەوەی خۆی هۆیەکەی بزانێ هەست بە نیگەرانی و، پەژارە دەکا. هەر بۆیە لای زۆر کەس نیگەرانی و پەژارە وەک بۆشاییەک لە نێوان ئەقڵ و هەست چاوی لێدەکرێ و، کۆنترۆڵی لەسەر خۆی و لەسەر ئەو بارودۆخەی کە تێدایە نامێنێ. ئەو ئالۆزییە کە ئینسان تێدەکەوێ، دەتوانێ ببێتە هۆی بێدەسەلآتی و دوورەپەرێزی .

مادەی_ پەژارەی ¬خودی لەش

لەش بۆ ئەوەی خۆبپارێزێ مادەیەکی شیمیایی خۆماڵی لێدەکەوێتەوە کە، هەم لە بەرامبەر هەستە ئاساییەکان و، هەم هەستە زێدەڕۆییەکان کاردانەوە وەدیدێنێ. ئینسان دڵەکوتە دەگرێ، زاری ویشک دەبێ، زمانی دەگیرێ، دەلەرزێ و ئارەقە دەکا .

هەست بە نیگەرانی و پەژارەکردن شتێکە کە هەموو کەس بەسەری هاتووە. ئێمە بۆ ئەوەی ئەم چەشنە کردەوانە چارەسەر بکەین شێوەی جۆراوجۆرمان هەیە. هەرچەند زۆر جاران بۆمان چەتوونە باسیان بکەین کە چۆن ئەم هەستانەمان چێشتووە. بەداخەوە دانانی کەرسەیەکی ئەهەوەنکردنەوە بەجێگای پێوەندێکی ئینسانی کارێکی هاسانە .

خەڵک هەیە کە تا ڕادەیەکی زۆر تووشی پەژارە و نیگەرانی دەبن و، حاڵەتێک پەیادەکەن کە دەرمان خواردن بۆیان دەبێتە باسێکی مانونەمان .

دەرمانی دژە پەژارە لە تاقیگەکاندا

یەکەم دەرمانی ئەهەوەنکردنەوەی، تاقیگە، لە ساڵی ١٩٦٠ هاتەدەر. دوایی زۆر دەرمانی تر لەم چەشنە هاتنەمەیدان. "بێنسودیازێپین" زوو بوو بە خۆشەویستی خەڵکی. ئەو لە بەرامبەر "باربیتورات" بێ مەترسی چاوی لێدەکرا، چوونکو "باربیتورات" وەک دەرمانێکی ئاسایی بۆ خۆکووشتن کەڵکی لێوەردەگیرا. لە سوئێد ساڵێ ٥٠٠کەس زیادەژەمیان دەکرد.

تووشی گیرۆدەیی

بە تێکرایی هەموو "بێنسودیازێپین"ێک ئەم پێنج تەئسیرەیان هەیە:

- ئەهوەنکەرەوە
- خەوهێنەر
- دژەفێ
- شلکەرەوەی ماسوولکە
- گیرۆدەبوون

هۆیەكەی لە نێونابا

بە "بێنسودیازێپین" هۆی پەژارە و نیگەرانی لە نێوناچێ بەڵكو، تەنیا بۆ ماوەییەكی كورت خایەن پەژارەكە لە نێودەبا.

لەوانەیە ئەمانە بقەومێن

"بێنسودیازێپین" كار لەسەر سلولەكانی وەرگر كە لە نێو خودی لەشدا هەیە، دەكا و كاناڵەكانی كلورئید لە خانەی دەمار دەكاتەوە. "كلورئیدیون" (خوێ)، دەگەیێتە نێو خانەی دەمار و، دیواری سلولەكان بێ هەست دەكا تاكو لە چالاكی خۆیاندا بەردەوام بن.

لە ڕێگای ئەوەی كە "بێنسودیازێپین" دەگاتە سلولەكانی وەرگر، بە شێوەیەک بەر بە مادەی بەرزبوونەوەی چالاكی كە خودی لەش هەیەتی دەگرێ.

"بێنسودیازێپینێر" تەنیا كار لەو سلولانە دەكا كە وەرگرن. ئالكۆل خوێ دەگەیێتە زۆر سلولی تر كە دەتوانێ بێ حیسیان بكا، بە شێوەیەک دەتوانێ هەناسەكێشان بوەستێنێ.

ئالكۆلی ویشک

"بێنسودیازێپین" بە هەمان شێوە لەسەر مێشک تەئسیر دادەنێ كە ئالكۆل دایدەنێ و، دەتوانێ دروست وەک ئالكۆل ببێتە هۆو كردەوەی توندوتیژ. "بێنسودیازێپین" دروست وەک ئالكۆل وایە لە فۆرمێكی خەستدا .

والیۆم و، سوبریل = ئالكۆلێكی ویشكی بەهێز

جاری واهەیە بۆ ئەوەی خواردنەوەیەكی بەهێز بشاردرێتەوە "بێنسودیازێپین" بەكاردەهێندرێ.

توانایی لەش لەبەرامبەریدا

لەش كە لە بەرامبەر ئالكۆل توانایی پەیاكرد، بەم ڕادەیەش لە بەرامبەر "بێنسودیازێپین" توانایی پەیادەكا .

تێكەڵاوێكی كووشەندە

زۆر چەتوونە زیادەژەم بكرێ. خەڵک هەیە كە بە خواردنی ٢٠٠ حەبی والیۆم نەمردووە، بەڵام تێكەڵكردنی لەتەک ئالكۆل كارەسات دەقەومێنێ .

لەوانەیە پێشتر ئینسان توانی بایە یەک شووشە ئارەقی قاچاخ بخواتەوە بێئەوەی بێهۆش بكەوێ، بەڵام دوو شووشە ئارەقی قاچاخ دەتوانێ مردنی بەدوادابێ. "بێنسودیازێپین" ئالكۆلی خەستە و، چەند دەنک حەب بەرامبەری شووشەیەكی گەورەی ئارەق كاریگەری هەیە .

گیرۆدەیی

یەک لە سێی ئەو كەسانەی كە بە بەردەوامی لە ماوەی شەش مانگاندا "بێنسودیازێپین" دەخۆن مەترسێكی زۆریان لەسەرە كە تووشی گیرۆدەییەكی بەهێز ببن. گیرۆدەیی تەنانەت دەتوانێ بە ژەمی نزمیش پەیاببێ. ئینسان دەبێ بەر لە هەموو شتێک گرفتی خەولێكەوتن و، نووستن لە ڕێگای تر چارەسەر بكا، تاكو حەب خواردن .

ئینسان دەتوانێ لە ئاست قاوە و، چاخواردنەوە، وەرزش، خواردن و، سیغاركێشانی، چاوێک بە خۆی دابخشێنێتەوە.

خەوبردنەوە لە پێش تلویزیون و، بەرنامەی کاری ناڕێکیش دەتوانێ ببێتە هۆی تێکچوونی خەولێکەوتن .

ئازارەکانی وازلێهێنان

ئێستاکە نزیکەی(١٠٠،٠٠٠) کەس لە سوئێد دەرمانی ئەهەونبوونەوە دەخۆن تاکو، خۆیان لە ئازارەکانی وازهێنان بپارێزن. بە نووسخە حەب لە دەرمانفرۆشەکان دەکڕن. ئازارەکانی وازلێهێنان وەک ئەزموونێکی یەکجار زۆر ناخۆش باس دەکرێ .

یەکەم کوژانەوەکان

لە چەند ڕۆژ تاکو چەند حەوتوو دەخایەنێ. هاتەران و پاتەران گووتن و فێگرتن لە ئازارەکانی وازلێهێنانن کە زۆر ناخۆشە و، دەتوانێ مەترسی مردنی لێبکەوێتەوە. ئازارەکانی وازلێهێنان وەک هی ئازارەکانی وازلێهێنانی ئالکۆلیست دەچێ. تەواوی ئەو شتانە کە ئینسان لە سۆنگەی بە کارهێنانی مادەی سڕکەر تووشی ببوو، بە شێوەییەکی بە هێزتر سەرهەڵدەداتەوە.

پەژارە

دیارە دەرمانەکە پەژارە و نیگەرانی وەلادەبا. بەڵام هەرئەوەندەی کە کۆتایی بە دەرمان خواردن هێنرا، وێرای ئازارەکانی وازلێهێنان پەژارە، نیگەرانی، بێقەراری و سستی و بێحاڵێکی زۆر سەرهەڵدەدا .

بێخەوی

دەرمانەکە دەتوانێ بۆ خەو لێکەوتن یارمەتیدەر بێ. بەڵام بە کارهێنانی بۆ ماوەیەکی دەرێژخایەن دەبێتە هۆی ئالۆزی خەولێکەوتن. دەرمانەکە خەوێکی ئەوەندە قورس دەهێنێ کە قۆناخە پێویستەکانی خەوندیتن کورت تر و کەمتر دەکاتەوە. بۆ ئەوەی ئینسان خەوێکی خۆش و باشی هەبێ زۆر گرینگە لە خەودا خەون ببینێ .

ئەگەر بێتوو ئینسان لە ماوەیەکی درێژخایەندا (بە مانگ)، خەونەکان وەلابنێ، ئەو وەختە دوایی لە کاتی نەمانی دەرمانەکە (ئابستینێنس)، تووشی دۆخێک وەک (هالوسیاناشون) واتا وەهم و خەیالآت دەبێ. بۆ زۆر کەسان ئەمە ئەزموونێکی یەکجار زۆر ناخۆشە و لەم حاڵەتەدا چاوەدێری پزیشک پێویستە.

ئازاری ماسوولکەکان

دەرمانەکە ماسوولکەکان شل و نەرم دەکاتەوە. بێ دەرمانەکە ئێش و ئازار و چڵدانی ماسوولکەکان، سەرئێشە و پشتئێشە سەرهەڵدەدا .

تۆپی مەلەی

تۆپێک بەرە ژێر ئاو و دوایی ڕەهای بکە. تۆپەکە دەردەپەرێتە سەر ئاوەکە. کردەوەی دەرمانی ئەهوەنکەر هەر وەک کردەوەی تۆپ لە نێو ئاودا وایە. ئەم پەژارە و نیگەرانییەی کە وێرای نەمانی دەرمانەکە سەرهەڵدەدا زۆرتر و قووڵترە لە ئەو پەژارەیەی کە لە کاتی دەستپێکردنی بەکار هێنانی حەبەکان هەبووە.

دەرمـــــانی جوراوجــــۆر کاردانـــــەوەی جوراوجۆریان هەیە.

دووهەم کوژانەوە

هـەسـتەکـردن بـەمـە کـە شـتێک لـە ژیانـدا کـەموکـوڕی هـەیـە چـەنـد مانـگ دەخایـەنێ. ئینسان هـەسـت دەکـا ماندوویـە، داهێـزاوە و، دەستی بۆ هیچ کارێک ناچێ. هەروەها ئاڵۆزی بیرو هۆش، بێ تەفاوەت بوون و، دوڕدۆنگیش دەتوانێ خۆی نیشانبدا .

هاسـانە ئـەم دۆخـە بـە خـواردنی حـەب چارەسەر بکرێت بەڵام دیسان نەقڵی تۆپەکەی ژێر ئاو زیندوو دەبێتەوە.

تەنیا لەکاتی مەترسی مان و نەمان

ئیدارەی خزمـەت و ئاگاداری بـەندییان لـە سـوئێد هـەوڵـدەدا بـە تـەواوی"بێنسودیازێپین" وەلا بنـدرێ. جـاری واهـەیـە تـەنیـا وەک ڕێگایـەکی حـەیاتی و بۆ دابـەزینی گیرۆدەیی بـەکـار دەهێنـدرێ. گـەر بێتـوو یـەکدابـەدوو کۆتـایی بـە ژەمێکی زۆر بهێنـدرێ، ئـەم شـێوە کۆتـایی پێهێنانـە دەتـوانێ ببێتـە ئـازارێکی کـە مەترسی مردنی پێوەبێ .

بینینی خەڵکی نەشئە ناخۆشە

ئـەو کـەسـەی کـە نـەشـئەیـە سۆی هـاوڕێ گیرودەکانی دەچێنێ. بۆ کابرایـەک کـە خـۆی گیرۆدەییەکی هەیە، بینینی کەسانی سـەرخۆش و نەشئە، زۆر بزوێن و، ناخۆشە .

هەموو گیرۆدەییەک دەکرێ تەواو بکرێ....

ئاسەوارەکانی نیکۆتین لەسەر لەشی ئینسان

نیکۆتین لـە تـوتن و ناسـدا هـەیـە. نیکۆتین گیـرۆدەییـەکـی زۆر بـەهێـز دەخـولقێنێ. گیـرۆدەیـی نیکـۆتین، بارتـەقـای هـرۆئین یـان مادەی سرکەری تر بەهێزە. هەروەها وا دیارە لـە بـاری تـەرک کردنـەوە چـەتـوونترین گیرۆدەیی بێ.

نیکـۆتین لـە مـاوەی کورتـە سـاتێکدا کاریگەری لەسەر مێشک دادەنێ و، هـەر بۆیە دەبێ خۆشـخۆش بگـەیندرێتـە مێشک. خـۆدی ئـەم خۆشـخۆش گـەیاندنـە دەتـوانێ نیشانەی ئـەوە بـێ کـە گیـرۆدەییـەکـە زۆر بـەهێـزە. سێغارکێـشێک کـە ڕۆژێ پاکـەتێـک سـێغار دەکێشێ، لـە مـاوەی سـاڵێکدا نزیکـەی ٧٠٠٠٠ جار نیکۆتین لە نێو مێشکی دەئاخنێ .

دووکەڵە ژاراوییەکەی

ناوئاخن	لەسەدا
59	نیترۆژێن
14	دیئۆکسیدی کەربۆن
13	ئوکسیژێن
8	بەشی تر(نیکۆتین، قەتران)
3	مونئۆکسیدی کەربۆن
2	گازی تر
1	هەڵمی ئاو

هـەروەهـا نزیکـەی (٢٠٠٠) مـادەی شـیمایی تری تێدایە، کە لە نێو ئـەواندا بـەشـێکی زۆری شێرپەنجەهێنەرن.

مۆرفینیست بە مۆرفینی خۆماڵی

باوەڕ وایە کە نیکۆتین ئێندۆرفین – واتە مۆرفینی خۆماڵی لە مێشکدا چالاک دەکا و دەکرێ بگووترێ کە سیغارکێش مۆرفینیستە بە مۆرفینی لەشی خۆی.

ئێحساسەکان دادەمرکێنێ

هۆی ئەوەی کە نیکۆتین ئەوەندە لای خەڵک لایەنگری هەیە، ئەوەیە بۆ دامرکاندنی ئێحساس کەرەسەیەکی زۆر باشە. کەسێک کە شڵەژابێ بە کێشانی سیغارێک زۆر زوو ئەهوەن دەبێتەوە. بۆ کەسێکی کە تەرکی سیغارکێشان دەکا، تاسە و تامەزرۆی سیغارکێشان دەتوانێ پڕ لە ئازار بێ و، ئەمەش مەترسی دەستپێکردنەوەی بەدوادادێ. تاقمێک خۆڕاناگرن و سەر لە نوێ دەستپێدەکەنەوە .

شێرپەنجەی سیپەلاک گەورەترین گرفت نییە ئەمە ڕاستە کە سیغارکێشان زیان بە لەش دەگەیێنێ. لە سوئێد حیسابی ئەوە دەکرێ کە سالانە (١٠٠٠٠) کەس بە هۆی سیغارکێشان دەمرن. لە نێو ژناندا شێرپەنجەی سی وەپێش شێرپەنجەی مەمک کەوتووە.

لەو کەسانەی کە ڕۆژێ پاکەتێک سیغاردەکێشن یەک لە دوازدان تووشی شێرپەنجەی سییەکان دەبن، لە نێو ئەوانەی کە سیغارناکێشن ئەم ڕێژەیە تەنیا یەک لە (٣٠٠٠٠ ە) .

ئێستە شێرپەنجەی سییەکان گەورەترین گرفت نییە. زیانی زۆر گەورە بە دڵ، مێشک، پشت، بەچۆلە، بە شێنەیی پشوو لێبڕان و هەستەکانیش دەگا .

خوێنبەرەکان وێکدەهێنێ

نیکۆتین دەمارەکان، واتا خوێنبەرەکان وێکدەهێنێ و، ئەمەش دەتوانێ ببێتە هوێ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. ئەمە مەترسی سازبوونی بەربەست لە دڵدا زیاد دەکا. ئەو کەسەی دەست لە سیغارکێشان هەڵدەگرێ، دوای پێنج ساڵان ئینجا وەک سیغارنەکێشێک مەترسی تووشبوونی ئەم نەخۆشییەی لەسەر دەبێ .

پشت ئێشە

سیغارکێشان دەرهاوێشتنی بەرهەمی مادە زیادەکانی نێوان بڕبڕەکان وەدرەنگی دەخات. دیسکەکانی نێوان مۆرەکان زیانیان پێدەگا و دەتوانی وەک ئاکام پشت ئێشەی بە دوادادبێ

منداڵ

دیئۆکسیدی کەربۆنی نێو دووکەڵی سیغار پێش بە گەورەبوونی منداڵ دەگرێ. منداڵێک کە دایکی سیغاردەکێشێ لە منداڵێکی کە دایکی سیغارناکێشێ لاوازترە. هەروەها ئەم دایکانەی کە سیغارکێشن زیاتر مەترسی ئەمەیان لەسەرە منداڵیان بە مردوویی بێ. منداڵێک کە دایکوبابی سیغارکێشن بە شێوەی جۆراوجۆر کۆئەندامی هەناسەیان چڵکێ دەکا زیاتر لە منداڵی تر تووشی ئالەرژی (هەستەوەری) دەبن.

سیغارکێشان دەتوانێ کاریگەری نەرێنی لە سەر زاوزووی ژن بکا. تەنانەت دەتوانێ هەمان کاریگەری لەسەر زاوزووی پیاویش هەبێ، حەرەکەتی سپێرمەکانیان کەم دەکاتەوە.

لاوازمانەوە

لە سۆنگەی سیغارکێشان تەنانەت دەماری نێو ڕیخۆڵەکانیشی خۆیان ویکدەهێنن و، دەبێتە هۆی ئەوە کە ڕیخۆڵەکان نەتوانن بە باشی ئەو مادانەی کە لە نێو خۆراکدا هەیە هەڵمژن. کاتێک ئینسان تەرکی سیغارکێشان دەکا، ڕیخۆڵەکان باشتر مادەکانی نێو خوراک هەڵدەمژن و، زۆر کەس کێشیان دەچێتەبان واتا قەڵەودەبن. ئەمەش بۆ تاقمێک دەبێتە هۆی ئەوە کە دەست بە سیغارکێشان بکەنەوە .

تەرک کردن هاسانە

" _لە ڕاستدا تەرکی سیغارکێشان هیچ زەحمەت نییە، من هەزار جار تەرکم کردووە."

چەتوونییەکەی لەوە دایە کە دیسان دەستپێنەکرێتەوە. بەڵام ئینسان چۆن دەتوانێ دوای تەرک کردن حاڵی باش بێ و، ببێتە کۆنە سیغارکێشێک؟

خەڵک هەیە دەڵێن ئەمە بە هێزی ویستن جێبەجێ نابێ، بەڵکوو بە پێچەوانە _ واتا وەڵامی تاسەی سیغارکێشان نەداتەوە و، دەست لە مبارزە هەڵنەگرە.

ناس باشترە لە سیغار

لە سیغارکێشانەوە بچی سەر ناس مژین، هەر وەک ئەمە وایە کە لە بیرەخواردنەوە ڕا بچی سەرئارەق خواردنەوە. بە ناس مژین خەستی نیکۆتین لە مێشکدا زیاتر دەبێ و هەروەها تەرککردنیشی چەتوونتر دەبێ. بەڵام ئینسان بە ناس مژین خۆی لە دووکەڵە ژاراوییەکانی کە حەواڵەی سیپەلاکەکان دەکرێ و، تەواوی ئەو زیانانەی کە بە سیپەلاک و دەمارەکانی خۆین دەگا، دوور دەخاتەوە .

زۆر لە ئەو کەسانەی کە لە تەرککردنی سیغارکێشاندا سەرناکەون، دەست بە ناس مژین دەکەن. وادیارە تەرکی سیغارکێشان لە لای پیاوان هاسانتر بێ، تاکو لای ژنان. ئەمە خۆی تراژێدییایەکی گەورەیە، چون ژن لە پیاو زیاتر زیانی پێدەگا. (لە سوئێد، لە حەوتوودا "٦٠٠" کچ دەست بە سیغارکێشان دەکەن). (٦٠) لەسەدی ژنانی سیغارکێش خوێندنی نزمیان هەیە .

سەرچاوە **Nyckel till drogfrihet:**