



د کارونې نښې:

د ورو ماشومانو په کورډو (رفتار) کې بدلون کیدای شي د ذهني روغتیا ستونزو نښه وي يا د ذهني فشار او يا هم د کوم معلومو موادو د کارونې نښه وي

د ملګرتوب ستونزو څخه چې د کورنۍ غړو او ملګرو ترمنځ رامنځته کېږي خبراوسۍ.

په نورو کې بدلون، دښوونځي پرېښودل، د علاقې له لاسه ورکول او د خوب کولوعادت پيدا کول هم له نښو څخه يې دي.

هر هغه څوک چې حشيش زيات کاروي کېدای شي:

- وارخطا، کيچ اورغير متعادل وليدل شي.
- پرته له کوم لامل څخه احمق او مسخره وليدل شي.
- ډېرې سرې او له وينو ډکې سترګې لري.
- ډير په سخته څه شي په ياد ساتلی شي او ډير ژر يې هېږوی.
- ناڅاپه په تشوېش کېږي.
- د دير تيز رييدونکي زړه خاوند وي اوسر درد هم لری
- له حده زيات ستړی وي
- ډير په سخته تمرکز کولی شي.



هغه څوک چې اکثرا له حشيش څخه کار اخلي کېدای شي:

- په جامو، موټر او يا نورو مربوطه شيانو ځانګړی بوی ولری
- له وچوونکو دسمالونو او نورو خوشبويه کوونکو موادو څخه ډير کار اخلي.
- له عطرو او د نعناع له رايحې څخه ډير کار اخلي.
- اکثرا د سترگو له قطرو څخه کار اخلي.
- هغه کالی اوکاني کاروي چې نشه يې توکو کارولو ته نور رواج ورکوي يا مارک لری لکه: 420,710 اونور...
- په نامعلوم ډول پيسې لری اوپه نامعلومو لارو يې مصرفوی.
- د نيشه يې توکو لکه: لوله، موسيقي وسيلې، د ترياکو له کاغذ سره عکسونه لری او اخلي.



څرنګه د نشه يي موادو وسايل وپېژنو:

لاندي انټرنټي صفحې ته مراجعه وکړي.

www.getsamrtaboutdrugs.gov/content/how-identify-drug-paraphernalia

سرچينې:

وریا او ګټور ويډيوګانې ليدو لپاره:
داومني ځوانانو پروګرامونه
د يوټيوب چينل څخه کتلی شي
وریا او ګټورې لارښوونې:

www.omniyouthblog.net



(NIDA) د مخدره وکو د ناوره ګڼه اخستنی ملی اسټېټوټ

www.teens.drugabuse.gov

د درملو په اړه هوښيار اوسې:

www.getsmartaboutdrugs.com

يو ازې دوه ځله فکر وکړئ:

www.justthinktwice.com

د ځوانانو لپاره د سلګرامنتو کلونتي ايتلاف:

www.sacramentoccy.org

Omni Youth Programs

9616 Micron Ave Ste. 750
Sacramento, CA 95628
916.362.2000



د راتلونکي پياوړي کول او د 1979 راهيسې د ځوانانو د مخدره توکو او الکول کارولو مخه نيول لپاره کار ګو.

www.omniyouth.net



کارول شوي سرچينې: د مخدره توکو څخه پاک ماشومانو لپاره د ماريچوانا ټاک کټ د ځوانانو لپاره د ماريچوانا حقيقتونه

National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health



په ځوانانو کې عمره مريچوانا استعمال مخنيوی

Parents' Guide to Talking with Your Kids - Oregon Health Authority, Public Health Division

ماريچوانا: حقايق چې والدين ورته اړتيا لري پوه شي

National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health



Talk Kit:

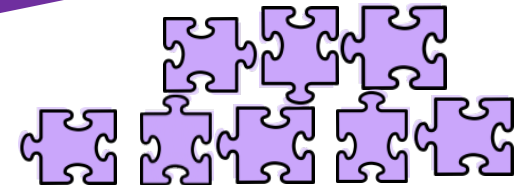
د ماريچوانا په اړه د ځوانانو سره خبرې

سوال او ځواب

کله او څه بايد ووايو

د کارونې نښې

سرچينې



کله چې دوی هېڅ نه وایي

آیا نور ماشومان دحشیش په اړه غږیږی؟

هغوی څه وایي؟ ایاداسی څوک په ښوونځی کې پېژنی چې حشیش کاروی؟ هغه یې په اړه څه وایي؟

آیا کله تاسو ته چا وړاندیز کړی؟

زه پوهیږم، زه پوهیږم تاسو ماسره په دې اړه غږیدلی یاست.

زه وایم چې هر څه ډیر زر بدلیری. ډیر زیات خاروګرو د مریوانا استعمال قانونی شوی.

هره ورځ نوی معلومات لاسته راځی. د همدې لپاره مور یې په اړه غږیږو. ایا دا صحی خبره ده؟

ځینې وایي چې زه یې یو ځل کاروم هغه هم په اونۍ کې او دا کومه ستونزه نه لری.

څرنګه به دا یوه غټه ستونزه نه وی؟

زه خوشحاله یم چې واورم تاسې دا حشیش په منظمه او دوامداره توګه نه کاروی. مګر حقیقت دا دی چې حتی یو او یا دوه ځله یې هم کارونه کولی شی خطرناکه وی، هغه هم ستاسو په سن ځکه ستاسو ماغزه لا هم په وړاندې روان دی او پرمختګ کوی

ځینې چې وایي راځه زه یې یو ځل کاروم او زه به ټوله کې دېرښه یم.

سمه ده، ولې یې تاسی یو ځل کارول غواری؟ او ولې یې تاسو بیا ځلې کاروئې ته زړه نه ښه کوی؟

زه واقعا مشتاقانه غواړم پوه شم چې تاسو ته یې لومړی ځل کارونه څنګه وه؟ او دا درته څنګه معلومیده؟ ستاسو په احساساتو کې یې څه ډول اثر درلود؟

څه باید وویل شی څه وخت....

په نهایت کې، هېڅ توجیه نشته چې له ماشومانو سره دې د حشیش په اړه خبرې وشي



مګر بیا هم راځی چې ځینو مباحثو ته چې ماشومان یې کیدای شی رامنځته کړی، کله چې تاسو حشیش راوباسی.

حشیش خو یو طبیعي بوټی دی څنګه کولی شی خطرناک اوسی؟

ټول بوټی انسان ته مفید نه وی د کوکابین په اړه فکر وکړی یا هم هیروپین په اړه حتی گل پیچان چې زهری بوټی دی... ټول طبیعي بوټی دی.

زه به تاسو ته نورې لارې دروښیم ترڅو د روږدی کیدو پر ځای ترې ګټه واخلي چې صحی وی. ایا مور کولی شو چې پدی باندی فکر وکړو؟

آیا تاسو ما ته د الکولو د څښلو مشوره راکوی چې واخه ډېر غم لری؟

څه شی تاسوته دا احساس درکوی چې دا دواړه وکاروی؟

(په ریښتیني توګه زه نه غواړم چې تاسوته ووايم هغه څه وکړی چې ضرر درته لری. څه تاسو سیګرېټ څګوی یا بېڅایه رویه کوی. زه ډېر غواړم پوه شم چې تاسو ولې فکر کوی چې د حشیش ضرر له نباتاتو څخه لږ دی).

زه نه پوهیږم هغه ماشومانوته څه ووايم چې ماته دحشیش د کارولو وړاندیز کوی.

راځی چې هغه لارې پیدا کړو چې آسانه ځواب وی دغو ماشومانو ته.

زموږ ویدیو پر یوتیوب چینل وګوری.

سوال او ځواب:



۱. آیا حشیش روږدی کوونکي دی؟

هو، څېړنو ښودلې چې تقریبا له یو څخه تر لس ځوانان چې حشیش کاروی روږدی کیږی.

دا نرخ به له ۱ څخه تر ۶ پوری لوړ شی که چیرې ورکتوب څخه پیل کړی او هغه به له ۲۵ څخه تر ۵۰ پوری لوړشی.

۲. آیا د نن حشیش کوم فرق لری؟ هو،

THC په مریوانا یا حشیش کی اصلی کیمیاوی ګرځونکی ماده ده:

- په 60-70 کلونو کی له 1-3 سلنه پوری

- په 80-90 کلونو کی له 1-5 سلنه پوری دنن ورځی هغه بیا له 14-30 سلنه پوری په وچ ډول او اوپورته تر 99% پوری د اوبه شوی شکل کی.

۳. آیا حشیش ستاسو زړه ته بد دی؟

هو، دهاروارد پوهنتون څېړنو د زړه حملی ۵ ځله له عادی حالت څخه د لومړی ځل د حشیش کارونی څخه رپوټ ورکړی دی.

۴. آیا حشیش نورو نښه یې موادو ته لار هواروی؟

هو هغه ځوانان چې حشیش کاروی 85 سلنه ډیر ځلی نږدی دی چې کوکابین هم وکاروی نسبت هغو ته چې حشیش نه کاروی. د هېروپینو 92 سلنه کاروونکی لومړی حشیش کارولی.

۵. آیا بالغ کسان د ځوانانو به روږدی کیلو اثر لری؟

هو هغه مور او پلار چې د حشیش په اړه غږیږی، 4 سلنه اولادونه یې په حشیشو روږدی کیږی. هغه کسان چې وایي کارونه یې غلطه ده، 3 سلنه روږدی کیږی.

مور او پلار له نور هر چا لکه افترنت، ملګرو او مشهوره افترنتی شخصیتو څخه زیات موثر تماهیږی.