



Nitsáhákees Bee Anáhóót'i' Bik'eshdidlí

Yilchíìh Háni' Haa yíil'íìh?

Yá'át'ééh, Sara Bellum yinishyé. Binaashnishígíí naaltsoos bee hadadish'le' díí atsiighaa' azeé' baaah ál'íigo haalá yit'íìh éí nish'í. Díí kwe'é naaltsoos bii' yisdzohígíí éí yilchíìh bee atí'él'íigi dóó haa yit'éego atsiighaa' bídeét'i' yileehígíí dadíníil'íìl. Díí la' ániid inda ááji bíl béédahoozin.

Nihí daats'í t'ahdoo baa dahodoohts'íi da yilchíìh bee bí'dójiíhígíí, ákondi shíí t'áá aháah daoh'í. Tsiighá bee nanilzohí, chidí bitoo', bee hadleeshí, bee ná'nilzohígíí éí yilchíìh ádaat'é. Áádóó aldó' t'óó ahayóí t'áá akwííji akóó chodao'íigo dahóló.

T'óó ahayóí yilchíìh biziilgo danilchxon. Éí biniinaa yilchíìh daolyé. La' diné t'áá ákódooniilgo deilchin.

Ha'át'íish biniinaa la' ákódooniil? Jó chodao'ínígíí bii' dahólónígíí jilchíìhgo háni' lahgo áyíil'íìh éí bits'áádóó hoł hózhoogo hweeh hodinaah.

Akondi yilchíìh atí'él'í.

Doo nahjí' kót'íì da bíl háájídzih ndi

Yilchíìh biziil dikwíí shíí báhádzidígíí nílch'i yilzohii bii' dahóló. La' éí t'áá hooshch'í' hats'íis baaah nahjí' kót'íìh, ndi la' éí hatsiighaa' ak'ah biyi'ígíí dóó atsiighaa' nidaazt'i'góó bideiljah. T'áá hatsíis bii' hólóogo nizaadgóó ahalzhish.

Díí ak'ahígíí la' mycelin wolyéego éí ats'oos nitsxaazígíí hats'íis tahgóó nidaazt'i'ígíí bik'i' daasti'. Ats'oos nitsxaazígíí hats'íis tahgóó nidaazt'i'ígíí dóó hwíishgháán biyi' atsiighaa' nít'i'ígíí éí hats'íis neilo'. Éí il'íishjáni áhósin dóó ájí't'éhígíí yee hoł náhalnih áádóó éí nitsáhákees dóó áázhdooníígíí neilo'.

Béesh lichí'ii nidaazt'i'ígíí binahjí' nitsáhákeesgo díí mycelin wolyéhígíí ats'oos nitsxaaz nidaazt'i'ígíí bik'ísti', béesh lichí'ii jeeh digházii bik'ísti'ígíí nahalingo.

T'áálá'í bee ádihozhdiilt'i'ígíí díí yilchíìh nizaadgóó chojool'íigo mycelin wolyéhígíí yidilt'o'. Áko mycelin nehet'o'go ats'oos nitsxaazígíí hats'íis tahgóó áhoot'éhígíí doo yee hoł náháne' da yileeh.


Háni' Bilááhgóó

Nida'alkaahígíí yidaneedli yilchíìh hádeisiidgo háálá díí nílch'i ásólígíí al'aa í'oosjilígíí biniyé. La' éí atsiighaa' al'aa ánéyoodlíil, áádóó la' éiyá t'áá hooshch'í' hats'íis tahgóó yeinit'íìh bee náhizhdidzihígíí da.

Níl bééhózinísh díí yilchíìh hadil bits'oos nitsxaazgo áyíil'íìh, áko díl la'í hwii'níligo áyíil'íìh? Áádóó la' yilchíìhígíí hajéi tsxíilgo dah yidiilwo'. Díí yéego ihodiilt'ih, nílch'i líkoní bíl ajidzihgo éí aláahgo ihodiilt'ih.

Nílch'i líkoní nátoh bee nídiilthi'ígíí dóó bizis biih náhákaahígíí, hajéi ak'e'adli' áyíil'íìh, hatsiighaa' nidaazti'góó hajéi yil náháne' dooleet'ee ádin yileeh. Díí nílch'i' líkoní hajéi bidino'go nitseelti', ha'át'íi da bik'ee tsízdoolyiz nahalingo.

Áko díí hajéi yik'ee tsidilyisgo, hajéi t'óó aneesk'ólíji' ni'hót'íìh áádóó dah nínáhát'ih yee niyiisíh yileeh dóó hadil hats'íis tahgóó naazlínée ni'hót'íìh. La' áko yilchíìh chodayool'inéé diigi'át'éego nidabiltseed. Yilchíìh aldó' bits'áádóó yisdah hwíilthééh. Díí kóhoot'íìh yilchíìh biziil bíl ajidzihgo, hajéi yilzohii dóó hatsiighaa' bii' yiileeh.



Hatsiighaa' biyi'di lahgo ánaá'niit

Yilchih nizaadgóo chojool'iggo hatsiighaa' biyi'di nitl'oo'go ayiil'ijih dóo niit'thi'.

Díi hatsiighaa' hataa'gi dah sitlé'ígíi yihodiilt'ih, éi ákwe'é hatsiighaa' dah sitlé'ígíi bee haasht'e' nitsijiikees dóo náasgóo bee nahoji'áhígíi át'é. Yilchih hatsiighaa' hats'iyahdi dah sitlé'ígíi bee nahijii'nánígíi át'é áko díi bii' yileehgo éi doo hah nijghaa da jileeh dóo ni'jich'idéé bi'oh yileeh.

Niléigóo ats'oos nitsxaazígíi bii' hólónígíi hatsiighaa' alni'gi hólónígíi yihodiilt'ih. Biniinaa ákót'ijihígíi éi nilch'i yá'át'ééhígíi dóo hatsiighaa' bee ályaaígíi doo bineel'áagóo bii' hólóq da. Díi hatsiighaa' alni'gi hólónígíi éi bee ééjilniihígíi yee neilo', áko la'da álahji' yilchih choyol'iggo díi yee ihool'áahéé bi'oh yileeh, dóo t'áadoo le'é doo yaa ákonizin da yileeh, dóo yahti'go doo bił níbééhooziijih da yileeh.

Díi Kwe'é Hóyahdi Ádaadingóo hadiléehgóosh bíinígah?

Lahda ats'oos nitsxaazígíi yilchih bits'áádóo yichxóh yéé t'áa bi hasht'enáá'niit. Wóyahdi saad ádaadingóo bee hadidoolniígíi éi hatsiighaa' biyi' ats'oos nitsxaaz daachxó'ígíi bits'áádóo ákót'ijih. Nabíniitaahgo saad hadadi'le' ádaadingóo biih náhi'niit. (Bee ééhózin: Díi yilchih baa hane'ígíi saad bii' daasdzoh.)

- 1) M _ _ _ L _ _
- 2) _ _ U _ O _
- 3) _ _ P P _ _ _ M _ _ S

Saad ná't'áá' nináhees'niígíi

- 1) Mycelin
- 2) Neuron
- 3) Hippocampus

Na'alkaah bił náás holzhish

T'áa 'aaníi, nida'alkaahígíi la'i'góo t'ahdoo yéeda'deetiijih da díi yilchih atsiighaa' yihodiilt'ihígíi.

Nida' alkaahígíi la'i'góo yilchih é'él'inígíi 'inda yináadahool'aah áko hazhó'ó nida'askaa'go shíi indída bee é'él'i yeda'aniih doo díi yilchih bits'áádóo aah dahoo'aahígíi. Hahgo dashíi indída bik'idiilkah.

Áko nee'ni'ji' shíi shikéé' yináal doo, Sara Bellum, shinaaltsoos la'i' bii' daasdzoh. Dadíniit'ijil haa yit'éego azee' atsiighaa' dóo ats'oos nitsxaazígíi yeinit'ijih doo.

Interactive Website Game: www.sarasquest.com



Nitsáhákees Anáhoót'i' Bee Ak'esh'didli éi National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health áyilaa. Díi t'áa altsogóo hóló áádóo béé'jidléehgo t'áa biighah. Ákondi nízhdi'áahdéé' il'úshjani'ájil'ijih.

Díi éi álchíni bá'ályaa ashdlá' dóo náhást'éji' dayólta'ígíi azee' tsi'na'niiláhígíi doo yá'át'éeh da háalá ats'úis dóo atsiighaa' yihodiilt'ihígíi yaa da'ólta' dóo yah ádahoniizijih doo biniiyé.

Díi Bilagáana k'ehji shá béé'doolniit' nínizingo kóji' la' yidiikiit. (NIH Publication No. 97-4038; printed 1997; reprinted 1998, 2000); National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20847
1-800-729-6686

Mind Over Matter Series: The Brain's Response to Inhalants

[Order #PHD800; k'ad doo hólóq da]

béesh lichí'ii biyi'dóo

<http://165.112.78.61/MOM/IN/MOMIN1.html>
<http://165.112.78.61/MOM/IN/MOMIN2.html>
<http://165.112.78.61/MOM/IN/MOMIN3.html>
<http://165.112.78.61/MOM/IN/MOMIN4.html>
<http://165.112.78.61/MOM/IN/MOMIN5.html>