

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ФИЗИОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ

М.Мамажанов

“Чекишнинг зарарли оқибатлари.”

Р Е Ф Е Р А Т

НАМАНГАН - 2010

Такризчилар :

доц.А.Н.Арипов НамДУ, Физиология
кафедраси мудири

б.ф.н., доц. В.Азизов.НамДУ Умумий
биология кафедраси доценти

Ушбу реферат Олийгоҳлар талабалари, ўқитувчилар ва кенг омма учун
мўлжалланган бўлиб, тамаки ва нос чекишнинг келиб чиқиши, одам
организмига зарарли оқибатлари ва улардан қутилиш йўллари кўрсатади.

Чекишнинг зарарли оқибатлари.

1. Тамаки чекишнинг тарихи тўғрисида
2. Тамаки ва нос чекишнинг дунё мамлакатлари бўйлаб тарқалиши.
3. Тамакининг таркиби.
4. Тамаки чекишни соғлиққа зарари.
5. Тамаки чекувчиларни даволаш.
6. Тамаки нос чекишнинг олдини олиш.

Тамаки чекишнинг тарихи тўғрисида

Тамаки чекиш ҳақидаги дастлабки маълумотни қадимги Грециялик тарихчи Геродот асарларида баён этади. У Скифлар ўсимликни ёқиб ундан нафас олардилар дейди. Машҳур сайёх Христофор Колумб XV асрда Америкага Гуанаян оролига келганда, оролда яшовчилар Колумбга ва унинг денгиз саёҳатчиларига совғалар қаторида қуритилган ўсимлик барглари хам тақдим қиладилар. Улар бу ўсимликни “Петум” деб аташар эдилар. Ерли халқни бу ўсимликни тутатиб чекиш, чайнашини шунингдек ютишларини кўрадилар. Тамаки баргининг найча қилиб ўралганини улар “Табако” ва “Сигаро” деб номлар эдилар. Қуритилган тамаки найча қилиб ўраб чекилганда, дастлаб уни шифобахш модда, тутини турли касалликларни даф этади, кишини тетиклаштиради, тинчлантиради деб ўйлаган эдилар.

Колумбнинг денгиз саёҳатчилари 1493 йилнинг 25 мартида Испанияга қайтганда тамакидан олиб келадилар. Шунинг натижасида чекиш одати аста – секин Оврўпо мамлакатларига тарқала бошлади. Кейинчалик Америкада бўлган чет элликларни Англияга қайтиши билан тамаки ўсимлиги уруғини экиш ва уни кўпайтириш оқибатида тамаки кўп мамлакатларга тарқалади.

XV асрнинг ўрталарида тамаки Францияга тарқалади. Бунга Франциянинг Португалиядаги элчиси 1560 йилда сабабчи бўлган Жак Нико Франция шоҳи Екатерина Мэдига ва унинг ўғилларидан биттасига бош оғриғини қолдириш учун тамаки пилюласини тавсия этган. Тамакидаги никотин моддаси Нико номи билан аталган. Францияда тамакини хидлаш кенг равишда авж олиб кетади. XV асрнинг охирида тамаки чекиш Испания, Англия, Голландия, Португалия ва бошқа Оврўпо мамлакатларига тарқалади. Россияга тамаки 1585 йилда Иван Грозний даврида савдогарлар томонидан келтирилган. Тамаки чекиш ёки унинг эритмасини қабул қилиш кўп ҳолларда қаттиқ заҳарланиш ёки ўлим билан тугар эди.

М.Ф. Романов подшоҳлигида тамаки чекиш ман етилган. XVI асрнинг охирида Англияда тамаки чекувчиларнинг боши олинган. 1697 йилда

Россияда Пётр I чекишни ман этади. XIX асрнинг охирларида Россиянинг 30 тадан ортиқ губернияларида тамаки ўсимлиги экилади. Улуғ Ватан уриши даврида тамаки ишлаб чиқариш анча камаяди. Улуғ Ватан урушидан сўнг тамаки ишлаб чиқариш йилдан – йилга ортиб боради.

Тамаки ва нос чекишнинг дунё мамлакатлари бўйлаб тарқалиши.

Кейинги ярим асрда дунёнинг барча мамлакатларида ишлаб чиқариш ва уни истеъмол қилиш анча ортди. Нидерландияда жон бошига тамаки ишлаб чиқариш 2 марта, АҚШ да 2,8 марта Швецияда 5 марта ортган. Чехославакияда 1 йилда 27 миллиард дона сигарета сотилади. Бу ҳар бир одамга 1800 тага тўғри келади. 1976 йилда Францияда 81 миллиард сигарета, 1977 йилда еса 84 миллиард дона сигарета сотилган. АҚШ, Канада ва Англияда, Францияга нисбатан 2 марта ортиқ папирос чекилади. АҚШ да 50 миллион одам чекувчилар бўлиб бу аҳолининг 37 фоизни ташкил этади, чекиш туфайли 1 минутда 6 та одам ўлади. Дунё бўйича ҳар йили чекиш туфайли 3 миллион одам ўлади. Тамаки турли мамлакатларда аҳолининг 20 фоизини ўлимига сабаб бўлмоқда. 1995 йилда 43 фоиз эркаклар, 7 фоиз аёллар тамаки чекишдан ўлган.

Бизнинг давримизда тамаки чекиш бутун дунёда тарқалган. Англияда 75 фоиз эркаклар, 27 фоиз аёллар тамаки чекадилар. АҚШ да 18 – 19 ёшдаги ўспиринларнинг ярми, мактаб ўқувчиларининг тўртдан бир қисми тамаки чекади. Данияда 81 фоиз , ўқувчилар ўғил болалар, 56 фоиз қизлар чекади. Италияда ўспирин йигитлар 55 фоиз, қизларнинг 55 фоиз, Швецияда 46 фоиз ўспирин йигитлар, 36 фоиз қизлар сигарета чекади. Кўпинча тамаки чекиш 9 ёшдан бошланади.

Ўзбекистонда ҳам тамаки ва нос чекувчилар сони ортиб бормоқда. Ҳозирги вақтда бозор иқтисодига ўтиш муносабати билан майда хусусий савдо нуқталарида сигарета сотиш ортиб бормоқда. Сигарета, носни барча ёшдаги ўсмир ва ўспиринларга ҳеч чегараланмасдан сотилмоқда. Статистик маълумотларга қараганда планетадаги одамларнинг 60 фоиз эркаклари, 20 фоиз аёллари чекади.

Осиё мамлакатларида носвой чекиш кенг тарқалган. Ўзбекистонда ҳам нос чекишга ўрганиб қолиш 13 – 14 ёшдан бошланмоқда. Шунинг учун бир ўйлаб кўриш керак. Нима учун одам тамаки ёки нос чекади? Чекишнинг кенг тарқалишига сабаб нима?

Тадқиқотчиларнинг аниқлашича чекишнинг сабаблари турлича:

Биринчи сабаб –қизиқиш, тамаки таъмини бир татиб кўриш бўлса, иккинчи сабаб катталарга тақлид қилишдир. Чекишнинг кенг тарқалишига клублар, кечалардаги компаниялар турли учрашувлардир. Бир марта чекиб кўрган одам папирос тутинини хидини яна татиб кўришни ёқтириб қолади, яна чеккиси келади, сўнг чекиш одатга айланиб қолади.

Тамаки таркиби.

Тамаки таркибида турли хил кимёвий моддалар бор. 1809 йилда тамаки баргидан никотин моддаси ажратиб олинган. Никотин одам органзмига таъсир етувчи асосий модда ҳисобланади. Тутаб турган сигаретанинг харорати 300 градусда бўлади. Тутаб турган сигаретада ажойиб кимёвий фабрика бўлиб, ўзидан 4 мингдан ортиқ турли кимёвий бирикмаларни ажратади, шу жумладан 40 хил канцероген моддалар. Тамаки тутининг компонентларига куйидаги моддалар киради: диоксид углерод, углерод оксид, водород цианид, аммоний, изопрен, ацетальдегид, акролеин, нитробензол, ацетон, водород сульфид, синил кислота ва бошқалар. Папирос тутунида шунингдек қаттиқ заррачалар, никотин, сув ва смола моддалари бўлади. Тамаки смоласи таркибига полициклик арамаат углеводородлар, шу жумладан нитрозоаминлар, ароматик аминлар, изопреноид, пирен, бензопирен, хризен, антрацен, флюоратинлар бор. Бундан ташқари смола ўзида оддий ва мураккаб фенолфеналар калий, кўрғошин, полонийнинг радиоактив бирикмаларни сақлайди.

Тамакини чекадилар, хидлайдилар, чайнайдилар. Шарқ мамлакатлари Ўрта Осиёда кўпроқ носвой чекади. Носвой таркибида тамаки, кул, куйдирилмаган охак, мой ва бошқа моддалар бор. Тамаки ўсимлиги дунёнинг 120 мамлакатада экилади. Дунё бўйича 4,7 млн гектарга тамаки ўсимлиги экилади. Агарда шу ерларда буғдой экилса кўшимча 20 млн. тонна буғдой йиғиб олиш мумкин эди. Хар йили 5 – 6 млн тонна куритилган тамаки барглари тайёрланади.

Тамаки чекиш одати ҳозирги вақтда ер шари аҳолисининг кўпчилики қисмини қамраб олган. Ўсмир дастлаб чекканда катталарга тақлид қилмоқчи бўлади. Биринчи папирос ёки нос чекилганда ўсмир организмда ҳимоя реакциялари вужудга келади. Унинг кўнгли айнийди, кўп сўлак ажралади, қон томирлар тораяди, ўсмирнинг ранги оқаради. Баъзида хушидан кетади. Бир неча марта чеккандан сўнг ўсмир организмда ҳимоя реакциялари камайиб бориб, ўсмир организм тамаки ёки носга ўрганиб қолади. Сўнг ўсмирда мустақкам шартли рефлекс ҳосил бўлади. Ўсмир 12 – 15 ёшда тамаки ёки нос таъмини татиб кўрар экан. Чекишнинг дастлабки даврида организмда хар хил сезгилар йўқолиб боради. Бу даврда бир кунда 10 – 15 та гача папирос чекилади. Чекувчиларда аста – секин никотин синдроми шаклланиб боради, бошқача айтганда организмни никотинни қабул қилишга боғланиб қолиш вужудга келади. Бу учта стадияда ривожланади:

1. Биринчи стадия – бу психик мослашиш бунда одам чеккиси келаверади ва борган сари кўпроқ папирос чекади. Бу стадия 1 – 5 йил давом этади.

2. Иккинчи стадия – соматик белгилар намоён бўла бошлайди, чекувчида бронхит касалини ҳосил бўлиши, ошқозон, юракда ва бошқа аъзоларда оғриқ ноқулай ҳолатлар рўй беради. Нерв системасида ўзгариш содир бўлади. Чекувчида таъсирчанлик, бош оғриш ҳолатлари содир бўлади. Бу стадия 5 – 15 йил давом этади.

3. Учинчи стадия – чекиш автоматик бўлиб қолади. Доимий бош оғриғи, хотирани сусайиши, жуда таъсирчан бўлиб қолиши, доимий йўтал пайдо бўлади.

Тамаки чекишни соғлиққа зарари.

Тамаки чекиш одам организмига таъсир қиладими? Сўзсиз таъсир қилади. Одам папирос чекканда тамаки тутини билан нафас олади, ўпкага кислород ўрнига CO_2 (карбонат ангидрид) гази бориб қонга ўтади, организмдаги моддалар алмашинувини бузади, бундай ҳолат ўз навбатида организмнинг кислород танқислигига сабаб бўлади. Тамаки таркибидаги аммиак намлик иштирокида ўпка альвеолалари (хужайраларида) ишқор – нашатир спиртига айланади. Бу ишқор ўпканинг шиллиқ қаватини таъсирлаб чекувчида бронхит касаллигини келтириб чиқаради. Бунинг оқибатида ўпканинг турли юқумли касалликларга чидамлиги камаяди. Олимлар маълумотича сил касаллигига дучор бўлганларнинг 90 фоиз чекувчилардир. Тамаки таркибидаги канцероген моддалар чекувчиларда саратон (рак) касаллигини келтириб чиқаради. Тамаки таркибидаги никотин кучли заҳар. Никотиннинг 0,1 grammi одамни ўлдиради. Бу доза 20 дона папиросда сақланади. Агарда чекувчи ҳар куни 20 дона папирос чекса 30 йил мобайнида 200 минг дона папирос чекади, бу (160 кг) тамаки дэгани.

Бундай миқдордаги папирос таркибида 800 г никотин бўлади. Чекувчи бир кунда одамни ўлдирадиган миқдордаги никотинни ютади. Лекин бу никотин оз – оз миқдорда организмга киради. Никотин биринчи навбатда нерв системасини заҳарлайди. Узоқ муддат папирос чеккан одамларнинг кўллари қалтирайди, нафас олиши қийинлашади, ўқтин – ўқтин йўталадилар, кўнгли айнийди. Никотин симпатик ва парасимпатик нерв системаларига таъсир этади. Беморда дастлаб юрак тез – тез қисқаради, қон босими ортади, периферик қон томирларида спазма, юракнинг тож томирларида кенгайиш ҳоллари содир бўлади. қонда никотин моддасини кўпайиши туфайли беморда инфаркт касаллиги келиб чиқади. Тамаки тутини бронхларни кескин торайтириб юборади, сўнг кенгайтириб юборади. Чекиш туфайли одамнинг хотираси сусаяди, одам озиб кетади. Ёш ўсмирларни чекиши туфайли бола ўсиш ва ривожланишдан орқада қолади, уруғ хужайраларида ўзгаришлар содир бўлади, жинсий ожизлик келиб чиқади.

Тамаки чекувчилардан аскарбин кислота, фуросемид, гепарин эстерогенларнинг таъсир этиш кучи камайиб кетади. Шунинг учун, чекувчиларда қон босими, қандли диабет, юрак ишемияси, ошқозоннинг яра касаллиги, нафас касалликларини даволашни қийинлаштиради. Никотин буйрак усти беzi функциясига жуда салбий таъсир этади. Бундан ташқари никотин артеросклероз касаллигини зўрайиб кэтишига сабаб бўлади.

Сурункали чекиш орқа мия функцияларига салбий таъсир этади. Бу жинсий ожизликка сабаб бўлади.

Айниқса, ёш қизларни папирос чекишни барча аъзоларига зарарли таъсир этади. Чекувчи қизлар ривожланишдан орқада қолади тез – тез касалланадилар, хайз кўриш бузилади. Сурункали чекиш қиз бола хуснини бузади, қиз бола эрта балоғатга етади. Чекувчи аёллар тез қарийдилар, юзларига ажин тушади юз терисининг ранги ўзгаради. Чекувчи аёлларнинг 30 фоизда базедов касаллиги тараққий этади. Шунини айтиш керакки, чекмовчилар чекувчилар ёнида туриши туфайли чекувчилардаги касалликлар чекмовчиларда ҳам ҳосил бўлиши мумкин чунки чекмовчилар пассив чекувчилар ҳисобланадилар. Кўп текширишлардан маълум бўлишича қон ивиши жараёнини тезлаштириб юборади. Периферик томирларда атеросклерозни кучайиши натижасида оёқ қон томирларининг касалликларини келиб чиқишига сабаб бўлади. Бемор оёқ бўғинларида оғрик сезади, кейинчалик юролмай қолади.

Никотин ошқозон ширасини ажралиш ва унинг кислоталигини издан чиқаради, чекиш жараёнида ошқозон томирлари тораяди, ошқозоннинг шиллиқ қавати яллиғланади. Чекувчиларда сезиш органларининг фаолияти издан чиқади. Чекувчида аста секин ранг ажратиш қобилияти пасая боради, у дастлаб яшил сўнг қизил ва сариқ рангларни ажрата олмай қолади. Кўпгина чекувчиларда эшитиш сезгирлиги камаяди. Чекиш туфайли қулоқда нөгора парда қалинлашади, эшитиш суякчаларининг ҳажми кичиклашади.

Ҳозирги вақтда кўпгина чекувчиларнинг ёши 20 – 30 да бўлиб ёш оила қурган бўладилар. Шунинг учун, чекувчи ота – оналар биринчи навбатда ўз боласига зарар етказади. Чекувчи онанинг кўкрак сутида никотин бўлгани учун у қўланса хидли, бир оз тахир мазали бўлади. Шунинг учун, баъзи бола онасини еммай қўяди. Чекувчи онанинг боласи ҳам пассив чекувчи бўлиб қолади. Англиянинг шимолида яшовчи 16 мингта болалардан сўровнома ўтказилганда ота – онаси чекадиган болаларнинг 48 фоизи тез йўталишини айтганлар.

Ўсмирлар катталардан беркитиб чекканда папирос тутини билан кўпроқ зарарли моддалар ўпкага ўтар экан. Папиросни тез чекканда ўпкага икки марта никотин ўтиши исботланган. Чекувчи ўсмирлар организми жисмоний ва психик ривожланишдан орқада қолади. Мактаб болаларининг папирос, нос чекиши ҳеч қандай одоб, ахлоқ нормаларига тўғри келмайди. Бола қанча ёш чекишга уринса унинг папирос, носни чекишни шунчалик ташлаш қийин бўлади. Чекувчи одамларда ишчанлик қобилияти паст бўлади. Чекувчилар атроф муҳитни мусаффолигини бузадилар, ҳавони захарлайдилар.

Тамаки чекувчиларни даволаш.

Папирос чекишни даволаш мураккаб масала бўлиб, бу наркоманиянинг вариантларидан бири ҳисобланади. Папирос чекишнинг асосий моҳияти одам

чекиб жисмоний ва руҳий енгил тортишидан иборат. Никотинли наркоманиянинг 3 та стадияси бўлади: 1 – Турмуш билан боғлиқ, 2 – ўрганиб қолиш, 3 – ружу қилиш

1. Стадияда одам бир кунда бешта папирос чекади. Бунда организмга никотин қабул қилинмасликдан қийналмайди.

2. Стадия – доимо чекиш (бир кунда 5 – 15 та папирос чекилади) папиросга жисмоний боғланиб қолади. Ўртача абстиненция вужудга келади, ички аъзолар бироз шикастланади. Чекишни ташлаганда одам соғайиб кетади.

3. Стадия – чекишга абстиненция юқори бўлади, абстиненция оғир бўлади, жисмоний боғлиқлик юқори даража бўлади. (бир кунда 1 – 1,5 пачка папирос чекилади) нахорга чекиш одат қилинади. Овқатдан сўнг ва кечаси ҳам чекилади. Ички аъзолар анчагина шикасланади, нерв тизими ҳам захарланади.

Андрух (1979) дори билан даволашни механизми жиҳатдан уч гуруҳга бўлади.

1. Алмаштирувчи ёки ўрнини босувчи терапия, бунда никотин ўрнини босувчи дорилар берилади. Бундай дориларга лобелин, цититон, пилокарпин, табекис, гамибазик, витамин Б гуруҳи, С витаминлардан укол қилиш.

Бу препаратларда вегетатив нерв тизимига таъсир этиб наркомания холатини камайтиради. Одамнинг чеккиси келмайди. Бу мақсадда сигарета ўрнини босувчи турли хил резина сақичлардан фойдаланиш мумкин.

2. Симпатик терапия. Симпатик терапияга уйқу, оғриқ қолдирадиган тинчлантирадиган препаратлар киради (бром, волериан). Бу препаратлар чекувчиларда психик бузилишларни йўқотади.

3. Аверсион терапия. (салбий шартли рефлексларни ҳосил қилиб, папиросга нисбатан жирканиш туйғусини ҳосил қилиш) Аверсион таъсир етувчи препаратларга ляпис сут ачитқили кумуш, танин эритмаси, глицерин, каллагорал, апоморфин, эметин, термопсис ўти, мис нитрат эритмалари, цинк эритмаси киради. Номлари келтирилган препаратлар никотинга нисбатан жирканиш ҳисси ҳосил қилади. Масалан, 0,5% ли ляпис эритмаси билан оғизни чайқаш тамаки нисбатан жирканиш ҳосил қилади. Бу препаратлар таъсирида чекувчи чекишни ташлайди. Булардан самаралироқ препаратларга тамаки ўрнини босувчи препаратлар ҳисобланади. Буларга любесил, цитизин ва бошқалар киради. Никотин ўрнини алмаштириш билан никотин очлигини камайтирилади.

Кейинги вақтларда Ўзбекистон Ф. А. Биорганик институтида олинган анабазин гидрохлорид яхши натижа бермоқда. Бир дона таблетка битта папирос ўрнини босади. Шунинг учун, дастлаб бир суткада 20 – 25 таблетка ичилади. Сўнг камайтириб борилиб, бир суткада битта таблетка ичиш кифоя қилади. 20 кундан кейин 10 кунда битта таблетка ичиш етарли. Даволашнинг тўлиқ курси 30 кун давом этади. Ижобий натижага эришилмаса 2 – 4 ҳафтадан сўнг яна қайтарилади.

Нина санчиш билан даволаш мумкин.

Бундан ташқари организмга апоморфин юбориб, шартли рефлекс ҳосил қилиш усули ҳам мавжуд. Гипнотик ишонтириш йўли билан чекишга нисбатан жирканиш туйғусини ҳосил қилиш мумкин. Гипноз кўпчилик чекувчиларда яхши самара беради. Гипноз билан папиросни тутинини, унга қарашга нисбатан жирканиш ҳосил қилиб, чекувчида кўнгил айланиши оғизда ачишиш, қусиш ҳолатлари вужудга келади.

Гипноз сеанси ҳафтада бир, ой мобайнида 3 – 4 марта қайтарилади. Бундан ташқари гипнопсихотерапия усули ҳам қўлланилади. Психотерапия чекувчини онгли равишда чекишни ташлашга ишонтириш. Мен папирос чекмасам ўзимни соғлом ҳис этаман, яхши нафас оламан, юрагим соғлом, нафасим қисмаяпти деб чекувчи бир неча марта қайтариб ўзини ишонтиради. “Папиросни кўриш менда кўнгил айланиш, бош айланишини ҳосил қилади” деб қайтаради.

Шунингдек гуруҳ психотерапия ҳам қўлланилади. Чекувчи даволанишда фаол жисмоний ҳаракат, соф ҳавода сайр қилиш, сузиш, югуриш, аутоген терапия ҳам яхши натижа беради.

Тамаки ва нос чекишнинг олдини олиш.

Чекишни ташлаш мумкин. Фақатгина мумкин эмас балки керак. Агарда чекувчи ўзи чекишни ташлашни хохламаса, ҳеч қандай даволаш воситалари ёрдам бера олмайди. Ҳар бир чекувчининг ўзида хоҳиш бўлиши керак. Чекиш одати зарарли бўлгани учун дунёнинг кўп мамлакатларида бунга қарши кураш олиб борилмоқда. Бутун дунё соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ) чекишга қарши катта эътибор қаратмоқда. Масалан АҚШ да сигарета қутисининг устига калла суягининг расмини тушириб, чекишнинг зарари ҳақида ёзиб қўйилади. Францияда жамоат жойларида чеккан одамлардан жарима олинади. Англияда жамоат жойларида чекишнинг зарари ҳақида рекламалар осиб қўйилади.

Бизнинг мамлакатимизда ҳам тамаки, нос чекишга қарши тарғибот ва ташвиқот ишлари олиб борилмоқда. Масалан “Чекмасдан ёшлик гаштини сур”, “Мен ўз йўлимни топдим” каби дастурлар шулар жумласидандир. Чекишни олдини олишда биринчидан, чекиш одатини олдини олиш, иккинчидан чекувчилар билан уни ташлаши ҳақида ташвиқот ишларини олиб бориш лозим. Биз папирос, нос чекишга қарши кураш олиб боришда қуйидаги тадбирларни ўтказиш зарур деб ҳисоблаймиз: а) болани ёшлигидан папирос, нос чекишга қарши тушунтириш ишларини олиб бориш; б) чекувчилар билан тамакини, носнинг зарари ҳақида маърузалар ўқиш, суҳбатлар ўтказиш акс ҳолда улар чекишнинг зарари ҳақида етарли маълумотга эга эмаслар; в) тамаки тутинини таркибидаги захарли моддаларни камайишига эришиш; г) чекмайдиганларга актив чекувчиларни таъсирини камайтириш; д) радио, телевидения, турли ахборот воситаларида папирос, нос чекишни зарари ҳақида маълумотлар бериб бориш; й) чекишни зарари ҳақидаги ташвиқотларни ўсмир ва ўспиринларни психологик хусусиятларини эътиборга олган ҳолда олиб бориш.

Чекишни олдини олишда талабаларнинг ўз вақтида дам олиш, овқатланиши, уларда ахлоқий тарбияни тўғри йўлга қўйиш муҳим ўринни эгаллайди.

Олийгоҳлар, академик лицейлар, касб – ҳунар коллежларида тамаки, нос чекишга қарши ягона тарбия системасини ташкил этиш керак. Ўзбекистон мустақиллик ва истиқлол йўлида ривожланаётган даврида тамаки, нос чекишни олдини олишда ҳадислардан, кўпгина диний рисоалардан фойдаланиш мумкин. Олийгоҳларнинг коридор ва вестибулларида чекишнинг зарари ҳақидаги буюк алломаларнинг фикрлари осиб қўйилиб чекишни олдини олиш мумкин. Гуруҳ мураббийлари талабалар билан папирос, нос чекишни зарари ҳақида суҳбатлар, савол – жавоблар ўтказишлари яхши натижа беради.

“Чекишни организмга зарари” ҳақидаги суҳбатни мисол қилиб келтириш мумкин: Инсон саломатлигининг ашаддий душмани тамаки, нос чекишдир, бугун биз сизлар билан ана шу мавзуда фикр юритмоқчимиз.

Суҳбатлар қўйидаги режа асосида олиб борилади:

1. Кириш сўзи.
2. Чекиш қачон, қаерда пайдо бўлган ?
3. Одамлар нима учун чекади?
4. Бир дона папиросни зарари?.
5. Чекиш наслга таъсир қиладими?
6. Чекишни ташламоқчи бўлганлар учун маслаҳатлар.
7. Қизлар йигитларнинг нос, папирос чекишини ёқтирасизми?
8. Хулоса

Режадаги масалаларни гуруҳдаги талабаларга тақсимлаб берилади. Чекишни ташламоқчи бўлган талабаларга қўйидаги маслаҳатларни бериш мумкин.

1. Чекканда тутунини ичга тортманг.
2. Тамакини 2/3қисмини чекинг (никотин филътрда қолади).
3. Иложи борича камроқ чекинг.
4. Чекингиз келганда очиқ ҳавода сайр қилинг.
5. Чекингиз келганда чекиш ўрнига ҳидли, ялпизли, конфет шиминг ёки қурут сўриб юринг.
6. Таркибида никотин камроқ бўлган папирос чекинг.
7. Оғзингизни 1 – 2 фоизли ичимлик сода билан тез – тез чайқаб туринг.
8. Иродали бўлиб чекишни ташлашга ҳаракат қилинг.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Чекиш ва унинг зарарли оқибатлари. Тошкент. “Хега - Принт”. 2006.
2. И. А. Каримов. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент. Шарқ. 1998.
3. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Валеология асослари. Тошкент молия институти. 2007.
4. И. И. Брехман. Валеология – наука о здоровье. Москва. «ФиС». 1999.
5. В. А. Анаев. Общая валеология. 2000.
6. Интернет маълумотлари.

