

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI
QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI
TIBBIY BILIM ASOSLARI KAFEDRASI**

Valeologiya asoslari fanidan

REFERAT

**Mavzu: Zararli odatlar: Giyohvandlik, kashandalik,
alkogolizm.**

Qarshi - 2014

ZARARLI ODATLAR: GIYOHVANDLIK, KASHANDALIK, ALKOGOLIZM.

Reja:

1. Giyohvandlik haqida tushuncha, uning sabablari, belgilari, kechish davrlari.
2. Zararli odatlar haqida tushuncha.
3. Tamaki chekishning zarari.
4. Nos otishning zarari.
5. Spirtli ichimliklar – salomatlik kushandasi.

Giyohvandlik haqida tushuncha.

Giyohvandlik—turli xil giyoh moddalari yaʼni, narkotiklar taʼsiriga odam organizmining oʻrganib qolishi natijasida yuzaga keladigan ogʻir kasallikdir.

Giyohvandlikning xalqaro atamasi narkomaniya deyilib, bu soʻz yunoncha «narke» — karaxtlik, harakatsizlik, «maniya»-aqldan ozish maʼnosini anglatadi. Chunonchi, narkotik moddani qabul qilgan odam karaxt boʻlib, harakatsizlanib fikrlash, aqliy faoliyat qobiliyatlarini yoʻqotadi.

Odam organizmining biologik xususiyatlaridan biri shundan iboratki, u baʼzi moddalarni ketma-ket, bir necha marta qabul qilishi natijasida ularning taʼsiriga oʻrganib qoladi. Oqibatda, u mazkur moddani muntazam ravishda qabul qilib turishga intiladi, bu moddani qabul qilmagan paytda oʻzini yomon his etadi, yaʼni odam bu moddaga nisbatan muʼte boʻlib qoladi.

Odam organizmining oʻrganib, muʼte boʻlib qolish xususiyati ayniqsa narkotik moddalarga nisbatan kuchli boʻladi. Buning oqibatida odamda giyohvandlik (narkomaniya) kasalligi vujudga keladi. Shuningdek, spirtli ichimliklarga oʻrganib qolish tufayli piyonistalik (alkogolizm), tamaki (sigaret)ga, nosga oʻrganib qolish natijasida kashandalik holatlari yuzaga keladi.

XX asrning oxirgi choragida avj olgan giyohvandlik XXI-asrning vabosiga aylanib borayotgani birlashgan millatlar tashkilotining 1998 yilning iyun oyidagi sessiyasida eʼtirof etildi va bu ijtimoiy illatga qarshi kurashni kuchaytirish boʻyicha qaror qabul qilindi. Shu bois hozirgi kunda jahon mamlakatlari, jumladan Oʻzbekiston Respublikasi keng jamoatchiligi oldiga qoʻyilgan eng dolzarb muammolardan biri giyohvandlikning oldini olishdan iboratdir.

Giyohvandlikning sabablari, belgilari, kechish davrlari.

Giyohvandlikni yuzaga kelishi bir nechta sabablarga bogʻliq. Ulardan quyidagilarni misol sifatida koʻrsatish mumkin.

Giyohvandlikni yuzaga keltiruvchi birinchi koʻp uchraydigan sabab oʻsmirlarga xosdir. Oʻsmirlar ulfatvozlikka ishqiboz boʻladilar. Ular 3-4 nafar boʻlib suhbatlashib, koʻchalarda sayr qilishga qiziqadilar. Shu ulfatvozlilik jarayonida oʻsmirlar guruhi orasiga bironta tajribali giyohvand qoʻshilib qolsa, u boshqalarga giyoh moddasini qabul qilishni bepul muruvvat qiladi. Giyoh moddasini 2-3-4 marta qabul qilgan oʻsmir, uning taʼsiriga oʻrganib qoladi. Natijada u giyohvandga

aylanadi va giyoh moddasini qabul qilmasa chiday olmay qoladi. Ya'ni xumor tutadi.

Kuzatuvlarda isbotlanishiga ko'ra, bitta giyohvand bir yilda o'rtacha 5 nafar sog'lom o'smir yoshlarni giyohvandlikka o'rgatadi. Giyohvand odam xudbin bo'ladi. U o'zining kasalligini iloji boricha ko'proq odamlarga yuqtirishga harakat qiladi. Buning uchun tajribali giyohvand o'smir yoshdagilar bilan o'rtoq kirishga, ularning guruhiga qo'shib olishga intiladi. Chunki, u qanchalik ko'proq yoshlarni giyohvandlikka o'rgatsa, giyoh moddani sotib olish va qabul qilish uchun unga shunchalik yaxshi imkoniyat tug'iladi. Giyohvandlikka yangi o'rgangan har bir o'smir tajribali giyohvand uchun pul manba'i hisoblanadi, ya'ni u avvaliga ota-onasidan olgan puliga giyoh moddasini sotib olib, uni o'rgatgan «ustoz» bilan baham ko'radi. Keyinchalik ota-onasidan olgan puli yetishmaydi, chunki giyohvand organizmini giyoh moddasiga ehtiyoji haftadan-haftaga, oydan-oyga oshib boradi.

Bu ehtiyojni qondirish uchun avvaliga o'smir o'z uyidagi buyumlarni o'g'irlab sotishga, keyinchalik esa boshqalarning uyini o'g'irlashga, kissavurlikka va boshqa qonunbuzarlik yo'llari orqali pul topib, narkotik sotib olish va qabul qilishga majbur bo'ladi. Shunday qilib giyohvand changaliga tasodifan kirib qolgan sog'lom o'smir ikki-uch oy davomida ashaddiy giyohvandga aylanadi.

Rigalik tajribali o'qituvchi I. Litvinovning fikricha giyohvandlik o'smirlarning oilasida, maktabda tarbiyaviy ishlarning kamchiligi natijasidir. Toshkentlik jurnalist N. Petrovskayaning «Literaturnaya gazeta» ning 1986 yil 20 avgust sonidagi maqolasida shunday deyilgan. «Bola tarbiyasiga ijobiy yondoshgan juda ko'plab madaniyatli oilalarni bilaman. Afsuski, shunday oilalarning bolalari ham o'smirlik davriga yetganida giyohvandlik dardiga giriftor bo'lganlar. Demak, giyohvandlikka berilish sababi faqat bolaning oiladagi tarbiyasiga bog'liq emas. Bola yosh davrida uning har bir hatti-harakatini nazorat qilish, unga to'liq hajmda tarbiyaviy ta'sir o'tkazish ota-onaga bog'liq, ammo bola o'smirlik davriga yetganda u boshqa o'smirlar, hamda o'zidan yoshi kattaroq, yigitlar davrasiga kiradi. Shunda u tasodifan giyohvand odam changaliga tushib qolishi mumkin,

Giyohvandlikka asosan irodasi kuchsiz, boshqa giyohvandlarning gapiga kiruvchilar beriladi. Giyoh moddasini 2-3 marta qabul qilib, uning zararli ekanligini his eta turib, baribir zaharni qabul qilishni davom ettiruvchi odam irodasiz hisoblanadi.«Uchitelskaya gazeta»sining 1988 yildagi sonida Oleg obro'li oila farzandi maktabda a'lo o'qigan, o'qish bilan birgalikda musiqaga qiziqqan, gitara chalgan, bolalar ansamblida qatnashgan. Maktabning 9-sinfini tugatgach, yozgi kanikul davrida ansambl tarkibida Qora dengizga boradi. U yerda notanish yigit quritilgan o'tga o'xshash narsani tamaki sifatida chekadi va Olegga ham chekishni tavsiya qiladi. Shu sabab nasha chekishga o'rganib qoladi. O'zining irodasizligi tufayli bu og'udan voz kecha olmaydi. Maktabni zo'r-bazo'r tamomlab, giyohvandga aylanib qoladi. Maqola yozilgan paytda u 22 yoshda, odamiylik xususiyatini butunlay yo'qotgan ashaddiy giyohvand qiyofasiga kirib qolgan bo'ladi.

Giyohvandlikka eng beriluvchanlik 15-25 yoshdagi o'smirlar va yoshlarda uchraydi. O'smir avvaliga tamaki chekish, spirtli ichimlik iste'mol qilish. turli xil

kimyoviy moddalar hidini hidlash (toksikomoniya) kabi zararli odatlarga oʻrganadi, soʻngra biror noqulay guruhga qoʻshilib qoladida, giyohvandlikka oʻrganadi. Aksariyat oʻsmirlar ota-ona, tarbiyachi, oʻqituvchilarning doimiy nazoratidan qutulish, mustaqil ish tutish maqsadida ijtimoiy jihatdan noqulay odamlarga yaqinlashib «doʻstlashib» giyohvandlikka oʻrganib qolganlarini oʻzlari ongli ravishda sezmay, his etmay qoladilar.

Giyohvandlikni yuzaga keltiruvchi ikkinchi sabab odam oʻzining kundalik hayotida (oilada), oʻqish joyida, ish joyida sodir boʻlgan ruhiy va moddiy qiyinchiliklar tufayli buzilgan kayfiyatini giyoh modda yordamida koʻtarishga intilish va shu moddani bir necha kun qabul qilishi natijasida unga oʻrganib qolishidir.

Giyohvandlikni yuzaga keltiruvchi uchinchi sabab-juda kuchli ogʻriq beruvchi kasallikni, shikastlanishni davolash jarayonida ogʻriqni kamaytirish va bemorni tinchlantirib, uxlatish maqsadida ogʻriq qoldiruvchi narkotik moddalarni uzoq muddat (2-3 hafta) davomida qoʻllash natijasida bemor shu narkotikka oʻrganib qoladi va u giyohvandga (narkomanga) aylanadi. Shuning uchun keyingi yillarda narkotik moddalarni ogʻriq qoldiruvchi maqsadida qoʻllash qattiq nazorat ostiga olingan.

Narkotik qabul qilgan paytda odamda kayf qilish holati vujudga keladi. Bu holat ikki xil belgilar bilan namoyon boʻladi:

1. Kayfning qoʻzgʻaluvchanlik turi.
2. Kayfning boʻshashuvchanlik turi.

Kayfning qoʻzgʻaluvchanlik turida narkotik qabul qilingandan keyin odam koʻp harakat qiladi, koʻp gapiradi, gaplari qovushmaydi, savolga maʼnoli javob qaytara olmaydi. Tez jahli chiqadi, atrofdagilarga qoʻpol muomalada boʻladi, asossiz janjal chiqaradi. yoki aksincha. kayfiyati yaxshi boʻlib, oʻz-oʻzidan kulaveradi, atrofdagilarga mehribonlik qiladi, qoʻlidagi yaxshi narsalarni saxiylik bilan ulashadi.

Kayfning boʻshashish turida narkotik qabul qilgandan keyin odam karaxt boʻladi, boʻshashadi, kam harakat qiladi, uni uyqu bosadi, kam gapiradi, gaplari mazmunsiz boʻladi. Tanasini tutish muvozanati buziladi, yurganda galdiraydi, atrofdagi voqealarga befarq boʻladi, u hech narsa bilan qiziqmaydi. yotib uxlaydi.

Kayfni qoʻzgʻalish yoki boʻshashish turlarining har ikkalasida quyidagi qoʻshimcha belgilar koʻzga tashlanadi: rangi qizaradi, koʻp terlaydi, koʻzlarining pardasi xiralashadi (yaltirab turmaydi) koʻziga qon quyiladi, yaʼni koʻz oq pardasining qon tomirlari kengayib, koʻzlari qizaradi, koʻz qorachiqalari kengayadi, ularning yorugʻlik taʼsirida kengayib-torayish reaksiyasi buziladi (normada koʻz qorachigʻi yorugʻlik taʼsirida torayadi, qorongʻulikda kengayadi). Bu belgilar giyohvandning yaqin odamlarini bezovta qilishi kasallikning boshlanish davridayoq chora koʻrishga undashi lozim.

Giyohvand oʻsmir yuzida, boshqa oʻsmirlarga nisbatan, husunbuzar donachalar koʻp boʻladi, koʻz osti terisi shishib, osilib qoladi, koʻzning oq pardasi va tishlari sargʻayadi, tishlari chiriq boshlaydi, xotirasi pasayadi, mashgʻulotlarga qiziqmay qoʻyadi, sheʼr yodlay olmaydi, matematika masalalarini yecha olmaydi, natijada oʻzlashtirishi pasayadi. Darslarga, toʻgarak va sport mashgʻulotlariga, jamoatchilik

tadbirlariga qatnashmaydi. Uning asosiy fikri pul topish, narkotik sotib olib qabul qilishga qaratiladi. Pul topish uchun o'smir avval o'zining buyumlarini sotadi, so'ngra uyidagi buyumlarni ota-onasidan yashirib sotadi, hatto qarindoshlar, qo'shnilar va begonalarning uyini o'g'irlashga ham jur'at qiladi.

Giyohvandlik kasalligi quyidagi 3 davrda kechadi:

Birinchi davr - odam organizmi reaktivligining o'zgarishi, ya'ni odamning narkotik moddaga moslashishi bilan xarakterlanadi. Giyohvandlikning boshlanish davrida odam narkotik modda qabul qilganida kayfiyati oshgandek, yaxshi dam olgandek, hordiq chiqargandek bo'ladi. Shuning uchun kundan-kunga odam organizmining narkotikka moslashuvi oshib boradi. O'zi belgilagan vaqtda narkotikni qabul qilishga intiladi. Birinchi davrda zarur chora-tadbirlar yordamida odamni giyohvandlik kasalligidan davolash ya'ni qutqarish mumkin.

Ikkinchi davr - giyohvandning narkotikka ruhiy bog'lanishi, ya'ni ruhiy mu'teligining yuzaga kelishi bilan xarakterlanadi. Bu davrda giyohvand organizmining narkotikka o'rganib-moslashib qolishi birinchi davrga nisbatan yanada kuchayadi. Narkotik qabul qilganida bemorning kayfiyati vaqtincha yaxshilanadi. Qabul qilish muddati kechiksa kayfiyati buziladi, dunyo uning ko'ziga torayib qolgandek tuyuladi. Bu davrda giyohvandlik kasalligiga xos ruhiy buzilish belgilari paydo bo'ladi. Bemor narkotik qabul qilganida o'zini tetik, kayfiyati yuqori, bardam his etadi, kuchi oshadi, ish qobiliyati yaxshilanadi. Narkotikni qabul qilish muddati kechiksa giyohvandning ruhiyati buziladi, kayfiyati yomonlashadi, ish qobiliyati yo'qoladi. Shuning uchun u har qanday yo'l bilan bo'lsa ham narkotik topib, uni qabul qilish uchun barcha imkoniyatini safarbar qiladi. Chunki narkotik giyohvand uchun hayotiy zaruriyatga aylanadi. U narkotik topish va qabul qilish uchun, or-nomusi, vijdonidan voz kechadi. Giyohvand eng yaqin odamlariga nisbatan ham mehr oqibatini yo'qotadi. Narkotik sotib olishga pul topish uchun boshqalarga yolg'on gapiradi, tovlamachilik va o'g'irlik qiladi: U fikrlash, aql idrok bilan ish tutish qobiliyatini mutloq yo'qotadi, ya'ni ruhiy jihatdan nogironga aylanadi. Ikkinchi davrda giyohvandni davolash ancha murakkab va qiyin bo'ladi.

Uchinchi davr - giyohvandning narkotikka nisbatan nafaqat ruhiy, balki jismoniy jihatdan mu'teligining oshishi bilan xarakterlanadi. Bu davrda giyohvandlik kasalligi juda chuqurlashadi. Giyohvandning yurak, o'pka, oshqozon-ichak, jigar, buyrak, nerv, endokrin va boshqa a'zolarida surunkali kasalliklar yuzaga kelganligi sababli uning nafaqat aqliy, balki jismoniy ish qobiliyati ham yo'qoladi. U ozgina harakat qilsa yuragi o'ynaydi, nafasi qisadi. Giyohvand oziadi, ranglari oqaradi, kamqonlik yuzaga keladi. Giyohvandning aqliy va jismoniy ish qobiliyati butunlay yo'qoladi, u nogironga aylanadi. Bemor narkotiksiz mutloq yashay olmaydigan bo'lib qoladi. Ovqat iste'mol qilmasa ham narkotikni topish va qabul qilishga barcha imkoniyatini sarflaydi. Lekin, birinchi va ikkinchi davrlarda narkotik qabul qilishi bilanoq bemorning ruhiy va jismoniy ish qobiliyati yaxshilangan bo'lsa, uchinchi davrda narkotik qabul qilganda ham ish qobiliyati yaxshilanmaydi. Chunki uning hamma to'qima va a'zolari narkotik bilan og'ir zaharlangani uchun bu a'zolarining faoliyati chuqur buzilgan bo'ladi. Uchinchi davrda giyohvandni davolash va sog'lomlashtirish juda qiyin bo'ladi.

Zararli odatlar haqida tushuncha.

Zararli odatlarga tamaki chekish, nos o'tish va alkohol ichimliklarni iste'mol qilish holatlari kiradi.

Tamaki chekishning zarari.

Tamaki chekish zararli odatlardan biri bo'lib hisoblanadi. Ilmiy-tadqiqotlarining aniqlanishicha, tamaki tutunining tarkibida 3000 dan ko'proq har xil zaharli kimyoviy moddalar bor. Shulardan ayniqsa, nikotin, ammiak, karbonat angidrid, benzol, poloniy, kadmiy kabilar odam organizmiga kuchli zaharli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, nikotin qon tomirlarini toraytirib, qon bosimini oshiradi, karbonat angidrid gazi qondagi gemoglobin moddasi bilan birikib miya, yurak va boshqa muhim organlarni kislorod bilan normal ta'minlanishini buzib, bosh og'rig'i, yurakni sanchish holatlarini yuzaga keltiradi.

Tamaki tutuni tarkibida rak kasalligini yuzaga keltiradigan 50 dan ko'proq kimyoviy modda bor. Shuning uchun ham chekuvchilar orasida chekmaydiganlarga nisbatan rak kasalligi 20 marta ko'p uchraydi. O'pka raki bilan kasallanganlarni 95 foizi tamaki chekuvchilardir. Tamaki tutun tarkibidagi kimyoviy moddalar rak kasalligidan tashqari, juda ko'p kasalliklarning yuzaga kelishiga sababchidir. Jumladan, gipertoniya, yurakning ishemik va miokard infarkt kasalliklari, surunkali bronxit va o'pka enfizemasi, surunkali gastrit, me'daning yara kasalligi, allergiya va boshqa kasalliklar. Eng xavfli xastaliklardan biri bo'lgan yurakning miokard infarkti chekuvchilarda, chekmaydiganlarga nisbatan 12 marta ko'p uchraydi. Amerikalik olimlarning ma'lumotiga ko'ra, yurak kasalligi natijasida o'lganlarning o'rtacha yoshi chekmaydiganlarda 67 bo'lsa, chekuvchilarda 47 yoshni tashkil qilgan. Ko'rinib turibdiki, chekish kishi umrini 20 yilga qisqartirar ekan.

Xalqaro sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, har yili dunyoda chekish oqibatida yuzaga kelgan kasalliklardan 2,5 million kishi yoshlik chog'idayoq hayotdan ko'z yumadi.

Tamaki tutuni tarkibidagi radioaktiv poloniy chekuvchining jinsiy organlarini zararlab, uning bolalarida nasl kasalliklarni yuzaga keltirishi mumkinligi ilmiy asosda isbotlangan. Bunday bolalarda ayniqsa aqliy faoliyat kuchsiz rivojlanishi aniqlangan.

Chekuvchi o'zining organizmini zaharlashdan tashqari, u atrofdagilar sog'ligi uchun ham katta ziyon yetkazadi. Chekilayotgan sigaretadan va chekuvchining nafas organlaridan ajraladigan tutun tarkibidagi zaharli moddalar atrof-muhit havosini zaharlaydi va havo bilan atrofdagi kishilarning nafas a'zolariga kiradi.

Kuzatuvlardan aniqlanishicha, chekuvchilarning xotinlari chekmaydiganlarning xotinlariga nisbatan o'rtacha to'rt yil kam umr ko'rar ekan. Ular ayniqsa rak, gipertoniya, yurak va o'pka kasalliklari bilan ko'proq kasallanadi. Sigareta tutunidagi zaharli moddalar ayniqsa homilador ayol organizmiga katta zarar yetkazadi. Chunonchi, bu moddalar ayolning ichki sekretsiya bezlarini zaharlashi natijasida ulardan homilani normal o'sishi uchun zarur bo'lgan gormonlarning ajralishi kamayadi. Bundan tashqari, homilador ayolning nafas a'zolariga kirgan

zaharli moddalar uning qoniga, undan esa yo`ldosh orqali bolaning qoniga o`tdi va uning miyasini, yuragini, jigarini zaharlaydi. Binobarin, bunday bolalar kasalmand bo`lib tug`iladilar. Ularning organizmi tug`ilganda kuchsiz bo`lgani sababli turli xil kasalliklarga ko`proq beriluvchidir.

Chekuvchilar oilasidagi bolalar doimo zaharlangan havodan nafas olganligi tufayli, ular nafas a`zolarining yallig`lanishi, ayniqsa astmatik bronxit, bronxial astma kabi allergik kasalliklarga beriluvchan bo`ladilar. Bu bolalarning organizmi sigaret tutunidagi kimyoviy moddalardan doimiy ravishda zaharlanib turganligi uchun, ularda har qanday kasallik ham og`ir o`tdi va uzoq davom etadi, tez-tez qaytalanadi.

Vrachlarning kuzatishlariga ko`ra chekuvchi oilasida yashovchi bolalarning nafas a`zolarining surunkali astmatik bronxit, bronxial astma kabi allergik kasalliklari otasi uzoq muddatga biror sayohatga, ta`tilga ketgan paytlari qo`zg`almas ekan, ya`ni bolalar o`zlarini yaxshi sezadilar. Otasi uyga qaytib kelishi bilanoq, 2-3 kun ichida ularning kasalligi qo`zg`alib qolgani ma`lum bo`lgan.

Sigaretaning tutuni tarkibidagi zaharli moddalar emizuvchi onaning ko`krak sutini kamaytiradi. Natijada bolani boshqa ovqat bilan ovqatlantirish zaruriyati yuzaga keladi. Shuning uchun ham chekuvchilar oilasidagi yosh bolalarning ko`pchiligi ona suti yetishmasligi sababidan sun`iy ovqatlanishiga majbur bo`ladilar. Katta yoshdagi chekuvchilar yoshlarga, ayniqsa, o`smirlarga zararli «o`rnak» bo`lib hisoblanadilar. Chunki, bolalar va o`smirlar kundalik hayotlarida asosan kattalardan o`rnak oladilar. Ular tezroq kattalar safiga qo`shilib, mustaqil bo`lish uchun kattalarning qiliqlarini, odatlarini o`zlariga o`zlashtiradilar, takrorlaydilar. Shuning uchun ham qo`liga sigaret ushlagan o`smirlarning 60 foizidan ko`prog`i chekuvchilar oilasidandirlar.

Chekishning iqtisodiy zarari ham katta. Chekuvchilarning ko`pchiligi tez-tez kasal bo`lib turganligi sababli ularning ishga chiqmaydigan kunlari ko`p bo`ladi. Ish kuni davomida chekish uchun talaygina vaqt sarflaydilar. Ularning kasalligini davolash uchun dori-darmonlar sarflanadi. Davolashda xizmat qilgani uchun meditsina xodimlari maosh oladilar. Bularning hammasi davlat iqtisodiyotiga ma`lum darajada zarar yetkazadi.

Bundan tashqari, chekuvchi o`z oilasining iqtisodiyotiga ham zarar yetkazadi. Agar har kuni bir quti sigareta cheksa, sigaretaning turiga qarab bir yilda u 2000—5000 so`mgacha va undan ko`proq pul sarflaydi. Chekishning zararli oqibatlari chekuvchilarning o`zining sog`lig`iga, ularning oila-a`zolarining sog`lig`iga, ishlab chiqarish jarayoniga, yoshlar tarbiyasiga, davlat va oila iqtisodiyotiga tobora ortib borayotganligi uchun keyingi yillarda jahonning barcha mamlakatlarida bu ijtimoiy-illatga qarshi kurash kuchaytirilmoqda.

Mamlakatimizda chekish illatiga qarshi tadbirlar kun sayin kuchaytirilmoqda. Ayniqsa, bolalar va o`smirlarga chekishning zararli oqibatlarini har tomonlama tushuntirish ishlari keng ko`lamda olib borilmoqda va o`zining ijobiy natijalarini bermoqda. O`zbekistonda yoshlar orasida zararli odatlarga nisbatan berilish ancha kam.

Kashandalikka barham berishga ahd qilgan odamlarga maslahat.

1. Avvalo chekish odamning o'zi, oila-a'zolari, bolalari, bo'lajak avlodi soglig'iga, shuningdek jamiyatga ijtimoiy, ekologik, iqtisodiy zararlarini ongli tushunishi, iqror bo'lishi zarur.

2. Chekishni tashlash uchun oilada, o'qish va ish joyida eng qulay davrni tanlash zarur, ya'ni asabiylashmaydigan, qandaydir zarur vazifalarni bajarishga majbur bo'lmaydigan, jismoniy va ruhiy zo'riqish, kayfiyatni buzilish holatlari ro'y bermaydigan davrga mo'ljallanishi maqsadga muvofiq.

3. Bir marta chekmayman deb ahd qilgan daqiqadan boshlab, ahdni buzmaslikka mustahkam irodali bo'lishga amal qilish lozim. Shuning uchun uyda, ish joyida cho'ntakda tamaki (sigareta), gugurt kabilarni butunlay yo'qotish, ya'ni ular ko'zga tashlanmasligi kerak. Ba'zan organizm chekishni qo'msab qolgan paytda boshqa ish bilan shug'ullanish, iloji bo'lsa ochiq havoga chiqib badantarbiya qilish foydalidir.

4. Chekishni tashlagan odam organizmi tamakidan mutloq qayt bo'lmaguncha, ya'ni bu zararli odatga qarshi paydo bo'lgan manfiy shartli refleks mustahkamlanguncha kashanda chekadigan do'stlari davrasida bo'lmaslikka harakat qilishi kerak.

5. Kun tartibida ertalab ish paytida va kechqurun 5-10-15daqqa (iloji bo'lsa undan ko'proq vaqt) badantarbiya mashqlarini bajarishga alohida e'tibor berish zarur. Imkon darajasida har kuni 5-10-15 km piyoda yurish, oz-oz yugurish mashqlarini bajarish nur ustiga a'lo nur bo'ladi.

6. Ovqat quvvati, sifati, kuchliroq bo'lishi kerak, ovqat tarkibida oqsil (go'sht, tuxum, sut, qatiq, baliq) mahsulotlari hamda sabzavot mevalar (sabzi, karam, olma, o'rik, ko'katlar, limon, apelsin) yetarli miqdorda bo'lishiga e'tibor berish zarur. Ammo, semirishning oldini olish uchun yog'li ovqatlar, xamirli ovqatlar (manti, chuchvara) oq non, tort, shirinliklar miqdori kamaytirilishi lozim.

7. Ertalab va kechqurun dush qabul qilish yoki boshdan iliq suv qo'yib yuvinish, buning iloji bo'lmasa, sochiqni namlab badanni to'qizarguncha artish yaxshi foyda beradi.

8. Uyqu muddati 8 soatdan kam bo'lmasligiga rioya qilinishi zarur. Uyqu uchun vaqt soat 22:00 dan 6:00 gacha yoki 23:00 dan 7:00 gacha. Uyquning yetarli bo'lishi bosh miya nerv hujayralarini yaxshi dam olishi, energiya to'plashi, kayfiyatning yaxshilanishiga imkon beradi.

9. Kashandalikdan voz kechgan odam har qanday ruhiy yoki jismoniy murakkab holatga tushganda ham chekishni takrorlamasligi, balki kayfiyatni yaxshilashning boshqa chora-tadbirlarini qo'llashi lozim. Bu bilan odam o'zining irodasi mustahkamligini, o'z ustiga olgan har qanday majburiyatni sharaf bilan bajarishga qurbi yetarli ekanligini namoyon qilgan bo'ladi.

10. Eng muhimi yoshlar chekishga o'rganmasliklari uchun, bu illatning zararli oqibatlarini haqida oldindan batafsil tushunchaga ega bo'lishlari lozim.

Nos otishning zarari.

Nos ham tamaki kabi narkotik sifatida ta'sir qilib, odamni giyohvand qilib qo'yishini aksariyat kashandalar hayoliga keltirmaydilar. Shuning uchun bo'lsa

kerak, hozirgi kunda yigitlar, hatto o`smirlar orasida nos chekuvchilar ko`payib bormoqda. Bu sigaretalarning qimmatlashgani bilan bog`liq bo`lishi mumkin.

Nosning tarkibi. Nos oddiy qo`lbola usulida tayyorlanadigan zaharli kimyoviy aralashma. Nos tarkibining asosiy qismini maydalangan tamaki tashkil etadi. Bundan tashqari nos tarkibiga so`ndirilgan ohak, kul va yelim, o`simlik moyi qo`shiladi. Rangini chiroyli qilish uchun nosga tut yoki boshqa daraxtning bargini quritib, yanchib qo`shiladi. Ko`rinib turibdiki, o`simlik moyidan tashqari, nos tarkibiga qo`shilgan moddalarning hammasi zaharli ta`sirga ega.

Tojikiston tibbiyot instituti ruhiy kasalliklar kafedrasini mudiri, tibbiyot fanlari doktori, professor M. G`ulomov rahbarligidagi olimlar guruhi tomonidan jahon tibbiyot fanida birinchi bo`lib odam organizmiga nosning zaharli ta`siri ilmiy asosda chuqur o`rganilgan. Buning natijasida nos toksikomaniya moddalari guruhiga kiritilgan. Nos chekuvchi kashanda odam toksikoman deb nomlangan. Mazkur olimlarning ilmiy-tadqiqot ishlari asosida Tojikiston sog`liqni saqlash vazirligi tomonidan 1998 yilda nos toksikomaniyasi kasalligi va uni davolash bo`yicha metodik qo`llanma nashr qilingan.

Nos chekish tarafdorlarining fikricha, go`yo nosdan atrof-muhitga tutun ajralmaydi va chekuvchi o`pkasiga tutun kirmaydi. Shuning uchun nos chekishning atrof-dagilarga ham, chekuvchilarga ham zarari yo`q emish. Ta`kidlash lozimki, nosdan tutun tarqalmasa ham, nos chekuvchi uni tuflab atrof-muhitni ifloslantiradi. Nos chekuvchi uni tili ostida 2-3 minut saqlaydi. Shu payt nosning tarkibidagi tamaki, ohak va kulning zaharli moddalari erib, so`lak bilan aralashib, qizilo`ngach orqali me`daga tushadi va uning shilliq pardasini yallig`lantiradi. Buning natijasida surunkali gastrit, me`da va 12 barmoq ichakning yara, rak kasalliklari yuzaga keladi.

Nos til ostida saqlangan paytda uning zaharli moddalari qonga so`rilib miya, yurak, jigar, buyrak kabi hayotiy muhim organlarni zaharlaydi va ularning kasallanishiga sabab bo`ladi. Nos chekishning eng xavfli asorati shundan iboratki, uning tarkibidagi tamaki, ohak, kulning ko`p yillar davomidagi zararli ta`siri tufayli og`iz bo`shlig`i, qizilo`ngach va me`daning rak kasalligi yuzaga keladi.

Ma`lumotlarga ko`ra, nos chekadiganlarda og`iz bo`shlig`i raki chekmaydiganlarga qaraganda 11 marta ko`p uchraydi.

Nosni birinchi marta qabul qilganda uning tarkibidagi tamaki, ohak, kul kabi zaharli moddalar ta`siriga nisbatan odam organizmining himoya reaksiyasi paydo bo`ladi. Ko`ngli ayniydi, qusadi, boshi aylanadi, yurak urishi tezlashadi, sovuq ter bosadi, mast odamdek gandraklaydi. Bunday yoqimsiz holatni yuzaga kelishi tufayli nosni birinchi marta qabul qilgan ko`pchilik o`smirlar bu zararli odatdan voz kechib uni ikkinchi marta takrorlamaydilar va o`rganmaydilar.

Afsuski, ayrim o`smirlar, nos qabul qilishni o`rgatuvchi «ustozlari»ning noto`g`ri maslahati bilan o`zlari qiynalsalar ham nos chekishni davom ettiradilar. Natijada, asta-sekin nosning zararli ta`siriga nisbatan organizmning himoya reaksiyasi sustlashadi, ya`ni ko`ngil aynish, qusish, bosh aylanish kabi noxush belgilar paydo bo`lmaydi. Aksincha organizm 4-5 kun davomida nos ta`siriga o`rganib, unga nisbatan ruhiy qaram mu`te bo`lib qoladi. Nosga o`rganib qolgan odam nos chekkan paytda quyidagi kayf belgilarini his etadi: kayfiyati ko`tariladi,

chehrasi ochiladi, ko`p gapiradi, atrofdagilarga shilqimlik qiladi, yuzlari qizaradi, kayf holati 30 minut davom etadi.

Nos qabul qilishni yangi o`rgangan odam uni til ostida bir-ikki minut saqlay oladi, so`ngra tufaydi. Asta-sekin odamda nos ta`siriga moslashuvi osha boradi va uni til ostida 10-20 minut davomida saqlay oladi. Boshlanishida kashanda nosni kuniga bir-ikki marta chekadi, asta-sekin uni chekish 10-20 martagacha tezlashadi. Avvaliga bir marta chekiladigan nos miqdori 0,5-1 gramm bo`lgan bo`lsa, asta-sekin 3-5 grammgacha ko`paytiriladi.

Nosni muntazam qabul qilish natijasida odam organizmi unga o`rganib ruhiy va jismoniy mu`te bo`lib qoladi. Nos qabul qilmagan paytda avvaliga unda ruhiy mu`telik belgilari paydo bo`ladi. Kayfiyati yomonlashadi, jahli chiqadi, ishlagisi kelmaydi, o`zlashtirish, fikrlash kabi aqliy ish bajarish qobiliyati pasayadi. U qanday bo`lsa ham nos topib uni qabul qilishga intiladi.

Kashandalik avj olishi natijasida odamda nosga nisbatan ruhiy mu`telikdan tashqari jismoniy mu`telik yuzaga keladi. Bunday odam o`z vaqtida nos qabul qilmasa boshi og`riydi, boshi aylanadi, yuragi o`ynaydi, bo`shashadi, sovuq ter bosadi, ishtahasi yo`qoladi, ruhiyati buziladi, jahli chiqadi, atrofdagilarga qo`pol muomala qiladi, uyqusizlik paydo bo`ladi. Aqliy va jismoniy ish qobiliyati pasayadi, u barcha imkoniyatlarini nos topishi va uni qabul qilishga safarbar etishga intiladi.

Nos chekuvchida abstinensiya holati 10-15 kun davom etadi. Shu davrda kashanda abstinensiya holatiga bardosh berib, osyda kechayotgan ruhiy va jismoniy o`zgarishlarga bardosh beraolmasa, ya`ni u nos cheksa, u bundan keyin ham kashandaligini davom ettiraveradi. Bundan tashqari u muntazam ravishda har safar chekadigan nos miqdorini ko`paytirib boradi, qabul qilish vaqtini qisqartirib, kuniga 15-20 marta va undan ko`proq chekadi. Buning natijasida kashandaning organizmi nos tarkibidagi kimyoviy moddalardan zaharlanishi chuqurlashib boradi.

Ko`p yillar davomida nos chekish tufayli odam organizmi nos tarkibidagi tamaki, ohak, kul kabi zararli moddalardan zaharlanadi.

Ta`kidlash joizki, nos tarkibidagi zaharli moddalardan eng avvalom bop miyaning nerv hujayralari zararlanadi. Natijada kashandaning ruhiyati buziladi. Uning kayfiyati tez-tez o`z-o`zidan, ayniqsa nos qabul qilish muddati kechikkan paytlarda yomonlashadi, sal narsaga jahli chiqadi. Atrofdagilar bilan muomalasi murakkablashadi. Fikrlash, aqliy mehnat qilish qobiliyati pasayadi. Xotirasi yomonlashadi, o`qigan, ko`rgan, eshitgan narsalarini esida saqlay olmaydi. O`zlashtirish qobiliyati pasayadi, asta-sekin oylar, yillar o`tishi bilan yuqoridagi ruhiy kasallik belgilariga jismoniy xastalik belgilari ham qo`shiladi. Kashandaning yuragi, o`pkalari, jigari, buyraklari zararlanishi tufayli u harakat qilgan paytida nafasi qisadi, yuragi o`ynaydi, arterial qon bosimi ko`tariladi, tomir urishi tezlashadi, rangi oqaradi, lablari ko`karadi. Shuningdek, jigar sohasida (o`ng qovurg`a ostida) og`riq paydo bo`ladi. Buyraklari kasallanishi tufayli ertalab uyqudan turganda ko`zlarining osti shishgan bo`ladi. Kechqurun esa oyoqlari shishadi. Shunday qilib, ko`p yillar nos chekish natijasida odam asta-sekin aqliy va

jismoniy jihatdan zaiflashadi, ish qobiliyatini yo`qotadi, vaqtdan ilgari keksayadi va nogironga aylanadi.

Spirтли ichimliklar - salomatlik kushandasi.

Alkogolizm (ichkilikbozlik) - tibbiyot nuqtai nazaridan spirтли ichimliklarni mudom qabul qilish oqibatida ro`y beradigan surunkali kasallik.

Alkogol individual va ijtimoiy hayotning hamma shakllariga ta`sir ko`rsatadi. Ichkilik ta`sirida odamlar jamiyat va davlat oldida mas`uliyat sezish hissini yo`qotib qo`yadi, bezorilik va qonunni buzishga aloqador boshqa xatti-harakatlarni qilishi mumkin. Alkogolizm ishlab chiqarishga zarar yetkazadi, mehnat intizomini buzilishi va unumdorligini pasayishi, odamlarning xastalanib qolishi va hatto bevaqt halok bo`lishiga olib keladi.

Spirтли ichimliklarni uzoq vaqt iste`mol qilgan kishining miya nerv hujayralari zararlanganidan uning aqliy qobiliyatiga putur yetadi. Bunday kishi diqqat-e`tiborini bir joyga to`play olmaydi, xotira quvvati, mas`uliyat sezish tuyg`usi pasayadi, uni ish ham, oila ham, ijtimoiy hayot ham qiziqitirmay qo`yadi. Akademik I.P. Pavlov shirakayflikni o`z belgilari bilan shizofreniya (aqldan ozish) kabi og`ir kasallikni eslatadigan asab-ruhiy kasallikka ixtiyoriy ravishda mutallo bo`lish, deb hisoblar edi.

Alkogol ta`sirida markaziy va periferik nerv tizimi faoliyati buzilib psixik kasalliklar, nevrillar paydo bo`ladi, ichki a`zolar funksiyasi izdan chiqadi. Birinchi navbatda alkogol me`da shilliq pardasiga ta`sir ko`rsatib, avvalo surunkali gastrit, keyinchalik me`da yara kasalligini keltirib chiqaradi. Bunday kasallikka chalingan kishi ko`krak osti sohasida og`riq sezadi, ovqatlangandan keyin me`dasi go`yo og`irlashganday tuyiladi, jig`ildon qaynaydi, kekirganda tomog`iga achchiq suv keladi, ko`ngil ayniydi. Nahorga suv ichmasa og`zi quriydi. Me`da yara kasalligiga duchor bo`lgan shaxs spirтли ichimliklardan tiyilmasa, me`da shilliq pardasi hujayralarida tub sifatli o`zgarishlar yuz berib, oqibatda rak kasalligi boshlanadi.

Ichkilikning zararli ta`siri moddalar almashinuvi ayniqsa vitaminlar almashinuvining buzilishiga olib keladi. Ichkilikboz odam qo`l barmoqlari, ko`z qovoqlari, til uchining titrashi, shuningdek har kuni bajarib yurgan oddatdagi ishini bajara olmay qolishi mumkin. Ko`p ichadigan odamda ko`z xiralashib, ba`zan quloq ham og`ir tortib qoladi. Alkogol ayniqsa jigarga zararli ta`sir ko`rsatib jigar sirrozi yuzaga keladi, shuningdek me`da osti bezida o`zgarishlar tufayli pankreatit, qandli diabet kasalligiga sabab bo`ladi.

Alkogol yurak-tomir tizimiga salbiy ta`sir ko`rsatib, yurak qisqarishlarining ritmi buzilishiga, yurak va miya tomirlari spazmiga, stenokardiya, miokard infarkti, miya insulti kasalliklari rivojlanishiga olib keladi.

Ichkilik ta`sirida o`pka to`qimasi zararlanib surunkali kasalliklar: bronxit, esifizema, o`pka sklerozi rivojlanadi va ularda krupoz pnevmonianing og`ir kechishi kuzatiladi.

Ichkilikbozlarda immunitet susayib, o`pka sili (tuberkulyoz) va yuqumli kasalliklarga chalinish holatlari ko`p uchraydi.

Ichkilikbozlikni jamiyat uchun eng xavfli oqibati uning irsiyatga (avlod sog`ligiga) zararli ta`sir ko`rsatishidir. Bu hol jinsiy bezlar hujayralarining alkogol ta`sirida aynishi (buzilishi) va o`z funksiyalarini bajara olmasligi bilan bog`liq.

Kuzatuvlardan ma'lumki, ichkilikbozlardan har uchinchi kishida dastlabki kezlarda jinsiy bezlarning aktivlashganligi seziladi, lekin bu vaqtinchalik holdir. Chunki buning ketidan jinsiy bezlarning ishi asta-sekin susayib, jinsiy zayflik yuz beradi. Ko'pchilik erkaklar bunday noxush holatdan iztirob chekib, nevroz va og'ir ruhiy kasallikka yo'liqadilar.

Alkogol homiladorlik toksikozlariga, homilaning tug'ma nuqsonlariga, homilaning tushishiga, chala va o'lik tug'ilishiga sabab bo'ladi.

Emizakli bolalarda ona suti orqali o'tgan alkogol ta'sirida me`da-ichak trakti va nerv tizimining funksiyalari buzilishi kuzatiladi. Bunday bolalar bezovta, uyqisi notinch, tirishadi, ko'p yig'laydi. Agar ona alkogolni qabul qilishni davom ettiraversa bolada ko'krak yoshi davridayoq alkogolizatsiya belgilari paydo bo'ladi.

Alkogolni zararli (toksik) ta'siri organizm qancha yosh bo'lsa, shuncha yuqori bo'ladi.

Ayniqsa o'smirlarda 5-6 oy davomida (kattalarda 3-5 yilda) alkogolni iste'mol qilish natijasida alkogolizm kasalligi rivojlanishi mumkin.

Alkogolizmni oldini olish. Alkogolizm belgilari paydo bo'lganda bemorni narkologiya shifoxonalariga yotqizib, narkolog vrach kuzatuvi ostida muntazam davolanishni tashkil qilish kerak.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxati

1. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. T.; I-II jild. 2005.- 256, 245 bet.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 108.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. – Учебник для вузов. М. Флинта: Наука, 2002. - 416 с.
4. Искандаров Т.И., Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. – Т., 1989. - С.118.
5. Kolbanov V.V.. Boshlang‘ich maktablarda valeologik ta’lim.// J. Boshlang‘ich maktab. №4, – М.: 1999 у.
6. Safarova D. va boshk. Valeologiya. T.2006.- 196 b.
7. Здоровый образ жизни – основа воспитания подрастающего поколения – «Соғлом авлод учун». Матер. науч. прак. конф. (26 апреля 1996 г.).
8. Шарипова Д.Д, Шахмурова Г. А., Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи. Методическое пособие для преподавателей. // Гарнитура Tims New Roman. 6 п.л. Т. 2010.
9. Sharipova D.D., Shaxmurova G. A, Xaydarova P., Arbuzova T.L. i dr. Yoshlar orasida OIV-infeksiyasi profilaktikasi. O‘qituvchilar uchun uslubiy qo‘llanma. // Garnitura Tims New Roman. 5 b.t. Т. 2010.
10. Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Ibragimxodjayev B.U., Mannarova N.SH. Valeologiya asoslari. Mustaqil ta’lim mashg‘ulotlari uchun metodik qo‘llanma.// Garnitura Tims New Roman. 5 b.t. Т. 2010.
11. Sharipova D., Sodiqov Q., Shaxmurova G., Arbuzova T, Mannopova N. Valeologiya asoslari. - T.: 2009. - 124 b.

Elektron ta’lim resurslari:

1. <http://health.best-host.ru> -Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.
2. <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm> -Биология.
3. <http://www.informika.ru/text/database/biology/> - Биология, обучающая энциклопедия.
4. www.valeo.edu.ru - Здоровье и образование.
5. <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>-Каталог образовательных Интернет - ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования.
6. <http://knigitut.net/8/oglav.htm>
7. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/
8. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.php
9. http://ihtik.lib.ru/servage_med_22dec2006.html
10. www.med-lit.org.ua