

ZARARLI ODATLAR VA ULARNI OLDINI OLISH.

Ilmiy rahbar :**Alimardonova M**

Abduhakimova Sabina Hasan qizi.

Shaxrisabz davlat pedagogika instituti 3-bosqich talabasi.

Norpo'latova Sevinch Davron qizi.

Shaxrisabz davlat pedagogika instituti 3-bosqich talabasi.

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi bugungi kunda ayniqsa yoshlar o'rtasida avj olib borayotgan holatlardan, jarayonlardan biri bo'lgan zararli odatlar va ularga qarshi chora tadbirlar to'g'risida so'z boradi.

Kalit so'zlar. Zararli odatlar, chekish, spirtli ichimliklar, insult, nos, Routers, tutun.

KIRISH

Hamamizga ma'lumki bugungi kunda yoshlar o'rtasida eng ko'p ro'yxatga olingan holatlardan biri bu zararli odatlardir. Bugungi kunda dunyo aholisining 15,2% aynan mana shunday zararli odatlardan biri bo'lgan tamaki chekish orqali vafot etar ekan. Ayniqsa bu holat yoshlar o'rtasida tobora ko'payib bormoqda. Bunga asosiy sabab esa oilada to'g'ri muhitni tashkil etmaganlikdan kelib chiqadi. Routersning xabar berishiga ko'ra bir tekshiruv natijasi shuni ko'rsatdiki oilasida chekuvchi borlarda uyida sigaret chekuvchi yo'qlarga nisbatan insult uchrashi 50% ga ko'p aniqlandi.(1) Bundan ham ko'rinib turadiki bu holat nafaqat o'sha mahsulotni chekkan balki, uning atrofidagi odamlarga ham katta zarar ko'rsatmoqda. Chunki undan chiqqan tutun orqali ham atrofdagi insonlar zararlanishi mumkin. Mana shunday chekish orqali esa insonlardan insult kasalligi ham yuqori bo'lar ekan. Bundan tashqari insult bilan og'rigan bemor passiv chekish bilan yashasa, boshqa sabablarga nisbatan o'lim 2

barobar ko'proq uchrashi aniqlandi. Jami 28000 chekmaydigan insonlarda tekshiruv o'tkazilgan. Ularning oilasida chekuvchi borlari xaqida ma'lumot olingan va shu insonlarga sigaret tutunining ta'sirini ularning qonidagi kotinin(nikotinni parchalangan maxsuloti) miqdoriga qarab xulosa chiqarildi.(2)

Yoshlar o'rtasidagi yana bir zararli odatlardan biri bu spirtli va alkohol ichimliklarni iste'mol qilishdir. Bu ham hozirgi kunda ayniqsa yoshlar o'rtasida avj olib bormoqda. Bunga asosiy sabab yon atrofdagi insonlarning ta'siridir. Yoshlar atrofida qancha mana shunday ishlar bilan, odatlar bilan shug'ullanadigan inosknlar bo'lsa yoshlarning ham unga bo'lgan qiziqishi ortadi va bu orqali qanday qilib bunga qaram bo'lib qolganini bilmaydi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra bugungi kundagi ko'p chekuvchilarning 8,2 %foizni ayol va qizlar tashkil etar ekan ekan. Bundan ko'rinib turibdiki bu faqat erkaklar uchun emas balki ayol uchun ham zararli odatlardir. Bu esa ayollarda ham ko'plab kasiklarni keltirib chiqarishga olib keladi.

Qirg'iziston milliy ilm-fan akademiyasining bir guruh olimlari nosning erkaklar jinsiy salomatligiga ta'sirini o'rganib chiqishdi. Nazariy tomondan nosning inson organizmiga ziyonini barcha shifokorlar biladi, lekin aniq tekshiruvlar natijasidagi xulosa enda nashr qilindi.(3) Bundan ko'rinib turibdiki erkaklar o'rtasida hozirgi kunda nos chekish ham tobora ko'payib bormoqda. Bu esa ularni vaqtinchalik bepushtlikka olib kelmoqda. Bundan tashqari esa til osti raki ham aynan shu orqali kelib chiqadi.

Bugungi kunda xalqimiz orasida spirtli ichimliklarni foydali tomonlari haqida ham aytib o'tilmoqda. Ya'ni biz bilamizki tomoq og'riqi, gripp bo'lganda alkohol ichimliklari o'z miqdorda iste'mol qilish mumkinligini aytishmoqda. Lekin tibbiyot sohasi vakillarining aytishicha spirtli ichimliklarning 1 grammi ham Spirtli ichimilik – oziq ovqat maxsuloti. Bu xozirgi kunda spirtli ichimiliklarni barcha oziq-ovqat do'konlarida sotilgani uchun shunday tushuncha bor. Aslidachi?! O'tgan asrning 70-yillar o'rtasida BJSST (butun jaxon sog'liqni saqlash tashkiloti) spirtli ichimliklarni (pivoni xam) NARKOTIK moddalar qatoriga qo'shgan.

Akademik Pavlov oz miqdorda spirtli ichimlik ichgandan so'ng, inson reflekslari 7-14 kundan so'ng me'yorga kelishini aytgan. Oz miqdorda spirtli ichimlik ichuvchilarning 85% ini miyasi 4 yilda "qurishi" mumkinligi aniqlangan. Bo'kib ichilgandan keyin jigar o'z funktsiyasiga to'la qonli qaytishiga 40 kun kerak bo'ladi ekan. Spirtli ichimlik insonni kayfiyatini ko'taradi va stressda yordam beradi. Bu xususiyatlari miya to'qimasini tormozlanishi va paralichi xisobiga kelib chiqadi. Ammo uning ta'sirida inson qilayotgan ishi va so'zlari boshqalarda STRESS chaqiradi. Uning ta'siri ketgandan so'ng eski xisssiyotlari ikki barobar bo'lib aziyat beradi. Chunki spirtli ichimliklarni iste'mol qilgan shaxs o'z es hushini yo'qotadi. Nima qilayotganini bilmaydi va yon atrofdagi insonlarga ham zarar berib qo'yadi. Bundan esa shunday xulosaga kelish mumkinki, bugungi kunda yoshlar o'rtasida avj oladigan zararli odatlar oldini olish uchun eng avvalo oilada, ota onaning farzandlarga bo'lgan e'tibori, ularga bo'lgan tarbiyasini to'g'ri tashkil etish kerak. Shundagina yoshlar chetdan keladigan har odatlarga qarshi tura oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. <https://andrology.uz/site/maqola?id=76> .
2. <https://psixologim.uz/threads/zararli-odatlar-va-ularning-sogliqqa-tasiri.545/>
3. w w w. Aniq. Uz