Ç. Mämmetgulyýew, G. Garaýew

BEDEN WE ZYÝANLY ENDIKLER

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby

Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan hödürlenildi

Aşgabat
Türkmen döwlet neşirýat gullugy
2017

UOK 613·8
M 51

Mämmetgulyýew Ç., Garaýew G.
M 51 **Beden we zyýanly endikler.** Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby. – A., Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2017.

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanda ilatyň saglygyny goramak we berkitmek, sagdyn durmuş ýörelgesini giňişleýin ornaşdyrmak döwlet ähmiýetli wezipeleriň biri bolup durýar.

«Beden we zyýanly endikler» okuw kitabynda adamyň saglygy üçin zyýanly endikleriň, hususan-da, düzüminde temmäki saklaýan önümleriň, neşe serişdeleriniň we alkogolly içgileriň ynsan bedenine ýetirýän ýaramaz täsirleri hem-de bu zyýanly endikleriň öňüni almaklygyň tärleri beýan edilýär.

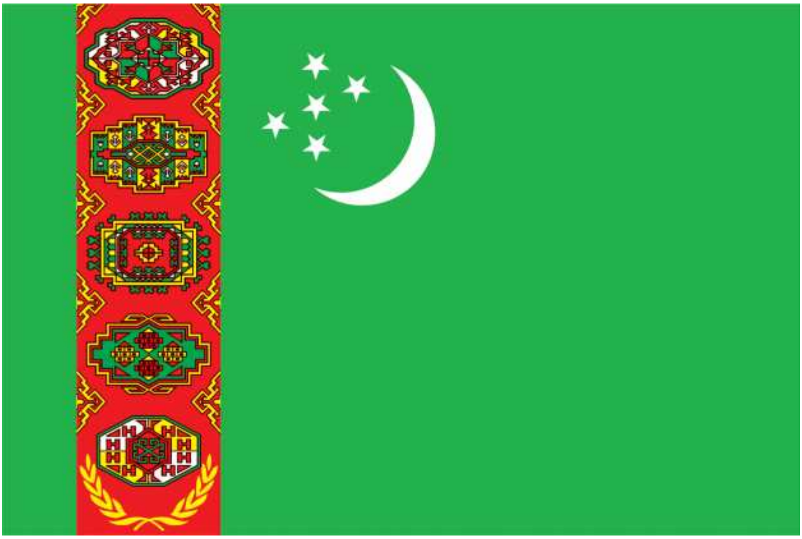
Okuw kitaby ýokary okuw mekdepleriniň talyplary, bedenterbiýe we sport ugurly mugallymlary, tälimçiler we türgenler, bedenterbiýe we sport bilen meşgullanýanlar üçin niýetlenendir, şeýle hem ondan orta, başlangyç we orta hünär okuw mekdepleriniň okuwçylary, talyplary we mugallymlary peýdalanyp bilerler.

TDKP № 33, 2017 KBK 51·204

© Ç.Mämmetgulyýew, G. Garaýew, 2017

TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ
DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň öňünde.

Gaýtalama:
Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaýtalama:
Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

GIRIŞ

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanda ynsan saglygyny goramak döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biridir.

Hormatly Prezidentimiziň parasatly baştutanlygynda Türkmenistanda temmäkä garşy işjeň göreş alnyp barylýar. 2008-nji ýylda temmäki önümini – nasy öndürmegi, ýerlemegi, peýdalanmagy we ýurdumyza getirmegi gadagan etmek hakyndaky Perman kabul edildi. 2011-nji ýylyň martynda Türkmenistanyň Mejlisi Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň (BSGG-niň) temmäkä garşy göreşmek boýunça Çarçuwaly konwensiýasyny tassyklady. BSGG-niň Ýewropa sebiti boýunça edarasy bilen bilelikde «Türkmenistanda temmäkä garşy göreşmek boýunça amala aşyrylmaly çäreleriň 2012–2016-njy ýyllar üçin meýilnamasy» işlenip taýýarlanyldy hem-de üstünlikli durmuşa geçirildi.

Her ýylyň 31-nji maýynda geçirilýän Bütindünýä temmäkisiz güni dünýä jemgyýetçiliginiň ünsüni temmäkiniň saglyga zyýanly netijelerine we temmäkini ulanmagy azaltmak boýunça netijeli syýasaty alyp barmaga çekmek maksady bilen, Bütindünýä saglygy goraýyş guramasy we onuň hyzmatdaşlary tarapyndan 1988-nji ýylda döredildi. BSGG 2015-nji ýylda «Temmäki önümleriniň bikanun söwdasyny bes etmeli» diýen şygary yglan etmek bilen, bütindünýä ynsanperwer maksatly çäresi hökmünde dünýä jemgyýetçiligini ony ýerine ýetirmäge çagyrýar.

Watanymyzda ilatyň saglygynyň goralmagy boýunça zyýanly endiklere garşy göreşilmegine aýratyn üns berilýär, sebäbi olaryň, hususan-da temmäkiniň ulanylmagy adamlaryň saglygy üçin esasy töwekgelçilikleriň biri bolup durýar.

Ýurdumyzda 2000-nji ýyldan başlap ähli jemgyýetçilik ýerlerinde çilim çekmek we nas atmak gadagan edildi. 2013-nji ýylda «Raýatlaryň saglygyny temmäkiniň tüssesiniň täsirinden we tem-

mäki önümleriniň ulanylmagynyň netijelerinden goramak hakynda» Türkmenistanyň Kanunynyň kabul edilmegi hem-de 2013–2014-nji ýyllarda Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň goldaw bermeginde geçirilen «Steps» barlaglary ýurdumyzda çilim çekýänleriň sanynyň tutuş dünýä boýunça iň az milli görkeziji bolup durýandygyny, şeýle hem spirtli içgileri ulanýan adamlaryň sanynyň dünýä boýunça iň az derejeleriniň biridigini görkezdi. Türkmenistanda satylýan temmäki önümleriniň nyrhlary, zyýanly endiklere garşy amala aşyrylýan beýleki çäreler bilen bilelikde ilatyň uly ýaşly adamlarynyň arasynda çilimkeşligiň ýaýramagynyň derejesiniň sebit boýunça iň pes bolmagyna getirendigini bellemek ýerliklidir.

Ýurdumyzda temmäkä garşy işjeň göreşiň netijesinde ýürek-gan damar, dem alyş ulgamynyň keselleri bilen hassahana düşýänleriň sanynyň azalýandygy bellige alyndy. Diýarymyzyň ähli künjeklerinde ilatyň bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaga uýgunlaşdyrylmagy sagdyn durmuş ýörelgesini wagyz etmek boýunça alnyp barylýan çäreleriň göwnejaýlygyny artdyrmak boýunça esasy netijeleriň birine öwrüldi.

Hormatly Prezidentimiziň neşeleriň bikanun dolanyşygyna garşy alyp barýan barlyşyksyz göreşi tutuş halkymyz tarapyndan giňden goldanyldy. Milletiň ykbalyna, häzirki we geljekki nesilleriň saglygyna biparh bolmadyk adamlaryň ýörelgeleri dünýä bileleşiginiň we abraýly halkara guramalaryň goldawyna mynasyp boldy.

Hormatly Prezidentimiziň parasatly ýolbaşçylygynda bedew bady bilen okgunly öňe barýan berkarar döwletimiziň beýik üstünliklere beslenýän bagtyýarlyk zamanasynda türkmeniň akyldar şahyry Magtymguly Pyragynyň şygryýetiniň ynsanperwerlige ýugrulan pelsepewi garaýyşlary barada milli Liderimiz: «Ajaýyp şygyrlary bilen ynsan kalbyny ýagşylyk nuruna bezän türkmeniň akyldar ogly Magtymguly Pyragynyň mertebesi türkmen halky üçin iň belentde goýulýan mukaddeslikleriň biridir» diýip belleýär.

2014-nji ýylda Magtymguly Pyragynyň 290 ýyllygy ýurdumyzda we dünýäniň birnäçe döwletlerinde dabaraly bellenildi. Magtymgulynyň ynsan saglygyny goramak üçin zyýanly endiklerden gaça durmaklygy, çilim we nas ýaly saglyga zeper ýetirýän serişdeleri hem-de arak-şerap ýaly içgileri ulanmazlygy nesihat edýän «Çilim çekmegil», «Çilimkeş», «Çilim», «Munda, çilimkeş», «Nas atan»,

«Naskeş», «Gybatkeş», «Baş ýagşy» ýaly goşgularynda zyýanly serişdeleriň adam saglygyna ýetirýän ýaramaz täsirleri mazmunly, sada we düşnükli dilde beýan edilendir.

Magtymgulynyň goşgularynda ynsan saglygy möhüm orun tutýar. Akyldar şahyrymyz «Bu işi», «Duman peýda», «Gybatkeş» ýaly goşgularynda adamyň ruhy sagdynlygy üçin hoşniýetliligiň, ruhubelentligiň, adamkärçiligiň belent häsiýetleriniň ähmiýetini ündeýär. Nusgawy şahyrymyzyň «Molla Azadym», «Gulagyn tutmaz», «Namardy gözlär», «Köp bolsa», «Batdy, ýaranlar», «Owazym», «Gerekdir», «San bolsam», «Bolar sen» goşgularynda ynsanyň dertlerini dep edýän, keselleri bejermekde meşhurlyk gazanan tebip Lukman hekime ýüzlenilip, ondan hassa adamlara bejergi, derman, şypa berilmegine towakga edilýär.

Ynsanda saglygyň bolmagyna, sagdynlygyň ynsana ýarlygyna, jan saglygyň şanyna aýdylýan şükranalyk Magtymguly Pyragynyň parasatly setirlerinde şeýle sazlaşykly utgaşýar:

Her kimiň özüne Müsürdir jaýy,
Ýadyndan çykmaýyr baýramy, toýy.
Jan saglygyň bolmaz hiç deňi-taýy,
Agşam ýatyp, ertir şükrün kyl ýagşy.

Ady äleme dolan beýik şahyrymyzyň «Baş ýagşy», «Göze myhmandyr», «Är ýanynda bellidir», «Diş gitmek», «Läşden aýrylsa» atly goşgularynda adam bedeniniň synalarynyň, fiziologiki ulgamlarynyň sagdynlygyny gorap saklamaklygyň ähmiýeti nygtalsa, «Durasyň geler», «Pygan eglenmez», «Iglärler», «Gelende bardyr», «Gezemek bilen» ýaly şygyrlary arassaçylyk kadalaryny berjaý etmeklige, sagdyn we rejeli iýmitlenmek, ukynyň gigiýenasyny berjaý etmek ýaly adam saglygy üçin möhüm şertlere mynasyp derejede çemeleşmeklige çagyrýar.

Akyldar şahyrymyzyň «Mal ýagşy», «Myhmanydyr», «Köňül ýatmaz hiç», «Gülen barmy», «Tapmas sen», «Ölmesden burun», «Gadryn näbilsin» atly şygyrlarynda häzirki zaman lukmançylygynda ileri tutulýan ýörelgeleriň biri bolan keselleriň öňüni almaklygyň ähmiýeti wagyz edilýär.

Magtymguly Pyragynyň nakyla öwrülen «Saglygyň gadryny bilgil, hasta bolmasdan burun...» jümlesi ynsan saglygyna çäksiz gadyr-gymmat goýýan türkmen halkymyzda uly meşhurlyga eýedir.

2013-nji ýylyň dekabrynda Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň (BSGG-niň) «Saglyk – 2020» maksatnamasynyň çäklerinde «Ýokanç däl keselleriň öňüni almak we olaryň garşysyna göreşmek» atly Ýewropa sebiti boýunça ministrler derejesinde geçirilen maslahatynda Aşgabat Jarnamasynyň kabul edilmegi möhüm ähmiýetli waka boldy.

Raýatlarymyzyň ömrüniň ortaça dowamlylygy 72 ýaşdan geçmekligi Döwlet Baştutanymyzyň öňdengörüjilikli tutumly tagallalarynyň aýdyň ýüze çykmasydyr. 2014-nji ýylyň iýunynda Bütindünýä saglygy goraýyş guramasy hormatly Prezidentimizi temmäkä garşy göreşmäge goşan ägirt uly şahsy goşandyny göz öňünde tutup, aýratyn Ýadygärlik medaly we Minnetdarlyk Şahadatnamasy bilen sylaglady. Munuň özi Türkmenistanyň sagdynlygyň we ösüşiň ýurdy hökmünde halkara derejesinde ykrar edilmeginiň aýdyň subutnamasydyr.

2014-nji ýylyň iýulynda paýtagtymyzda «Saglyk – 2014» forumynyň çäklerinde Türkmenistanyň Prezidenti, Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň akademigi, lukmançylyk ylymlarynyň doktory, professor Gurbanguly Berdimuhamedowyň «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri» atly düýpli ylmy işiniň altynjy tomunyň we «Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar» atly kitabynyň tanyşdyrylyş dabarasy boldy. Hormatly Prezidentimiziň türkmen, iňlis we rus dillerinde çap edilen «Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar» kitaby ýurdumyzyň saglygy goraýyş ulgamynyň okgunly ösüşiniň özboluşly ýylýazgysydyr.

Türkmenistanyň Prezidentiniň 2011-nji ýylyň 21-nji ýanwaryndaky №11482 belgili Karary bilen tassyklanan «Türkmenistanda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň 2011–2020-nji ýyllar üçin Milli maksatnamasyny», «Sagdynlyk we bagtyýarlyk» atly köpçülikleýin bedenterbiýe-sport we sagdyn durmuş-medeni çäreleri geçirmek hakynda 2014-nji ýylyň 17-nji ýanwaryndaky №13459 belgili Kararyny, 2016-njy ýylyň «Mirasa sarpa goýmak, Watany özgertmek ýyly» diýlip yglan edilmegi hem-de Türkmenistanyň Garaşsyzlygynyň şanly 25 ýyllygy mynasybetli dabaralaryň we çäreleriň Maksatnamasyny üstünlikli amala aşyrmak, Mirasa sarpa goýmak, Watany özgertmek ýyly professor-mugallymlarymyzyň we talyplarymyzyň sportuň dürli

görnüşlerine işjeň gatnaşmagyny gazanmak, köpçülikleýin sporty we sagdyn durmuş ýörelgesini yzygiderli wagyz etmek maksady bilen, Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk institutynda ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň professor-mugallymlarynyň we talyp ýaşlarynyň arasynda köpçülikleýin sport ýaryşlary meýilnama laýyklykda guramaçylykly geçirildi.

Türkmenistanyň Prezidentiniň 2015-nji ýylyň 20-nji martynda çykaran 14171-nji Karary bilen tassyklanan «Türkmenistanda ýaşlar baradaky döwlet syýasatynyň 2015–2020-nji ýyllar üçin döwlet Maksatnamasy» ýaş raýatlaryň ömrüni we saglygyny ileri tutmak, ýaşlarda sagdyn durmuş ýörelgelerini kemala getirmek ýaly esasy ýörelgelerden ybaratdyr. Ýaşlaryň sport bilen meşgullanmasyny, olaryň beden we ruhy taýdan sagdyn ösüşini goldamak, arakhorlugyň, temmäki çekmegiň we neşekeşligiň öňüni almak Türkmenistanda ýaşlar baradaky döwlet syýasatynyň esasy wezipeleri bolmagynda galýar. Sagdyn durmuş ýörelgesini wagyz etmek, jemgyýetiň iň gymmatly baýlygy bolan ynsan saglygy barada alada etmek, keselleriň öňüni almak Garaşsyz, hemişelik Bitarap Watanymyzda döwlet syýasatynyň ileri tutulýan möhüm ugurlarynyň biridir.

2017-nji ýyl Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan Watanymyz üçin şanly ýyllaryň biridir. 12-nji fewralda Türkmenistanyň Prezidentiniň saýlawlarynda mähriban halkymyz geljegiň öňünde ähli jogapkärçiligi bilen öz erk-islegini beýan etdi. Sentýabr aýynda merjen paýtagtymyz Aşgabatdaky Orta Aziýada deňi-taýy bolmadyk Olimpiýa şäherjiginde “SAGDYNLYK. RUHUBELENTLIK. DOSTLUK” atly baş şygarly Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary Türkmenistanyň ylalaşdyryjy döwlet hökmünde halkara ornuny giňeltmäge, ýurdumyzyň sport abraýyny artdyrmaga hem-de ilatyň saglygyny berkitmek boýunça hemmetaraplaýyn işe uzakmöhletleýin itergi bermäge gönükdirilendir. Hormatly Prezidentimiz 2017-nji ýylda bu uly wakalary nazara almak bilen, ony “Sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýyly” diýen şygar astynda geçirmegi teklip etdi.

2017-nji ýylyň şygarynda iki düşünje – sagdynlyk we ruhubelentlik sazlaşykly utgaşýar. Munuň özi kanunalaýyklykdyr – sagdyn adam ägirt uly meýilnamalary düzmek bilen çäklenmän, eýsem, olary amala aşyrmak höwesine eýe bolýar. Sagdyn jemgyýet – bu ruhube-

lent we maksada okgunly adamlaryň jemgyýeti bolup, olar umumymilli maksatlaryň daşynda jebisleşýär. Ruhubelentlik islendik işe, zähmete, maksada paýhasyň, erk - islegiň we döredijilik ylhamyň gujur-gaýratyny çaýýar.

Ynsan saglygy üçin zyýanly endikleriň biri hökmünde çilimkeşlige garşy göreşmek bütin dünýäniň öňünde durýan esasy meseleleriň biridir. Türkmenistan Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň Çarçuwaly maksatnamasyna goşuldy. Türkmenistanyň raýatlarynyň saglygyny goramaga bolan hukugy “Temmäki tüssesiniň täsirinden we temmäki önümlerini ulanmagyň netijelerinden raýatlaryň saglygyny goramak hakynda” Kanun bilen goralandyr. Neşeleriň bikanun dolanyşygyna garşy barlyşyksyz göreş alyp barýan hormatly Prezidentimiziň ynsanperwer ýörelgeleri halkymyz we her bir raýatymyz tarapyndan giň goldawa eýe bolýar. Ilatyň saglygy, her bir raýatyň abadançylygy ösüşlerimiziň baş maksady bolup durýar.

Sagdynlygyň, işjeň dynç alşyň, sport bilen yzygiderli meşgullanmagyň tarapdary hormatly Prezidentimiz jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgeleriniň berkarar bolmagyny tassyklap, watandaşlarymyza şahsy görelde görkezýär. Sagdyn durmuş ýörelgelerini berkitmek, ilaty köpçülikleýin bedenterbiýä we sporta çekmek ýurdumyzda amala aşyrylýan çäreleriň netijeli häsiýete eýe bolýandygynyň hem-de bu ugurda ýokary görkezijilere eýe bolmak ugrunda zerur şertleriň döredilýändiginiň aýdyň subutnamasydyr.

Sagdynlyk we ruhubelentlik esasy durmuş gymmatlygy bolan ynsan saglygyny, adamlaryň asylly ýörelgelere, beýik maksatlara bolan egsizmez ynamyny hem-de belent ruhuny özünde jemleýär.

«Beden we zyýanly endikler» okuw kitabynda ynsan durmuşynda gabat gelýän zyýanly endikler barada jikme-jik gürrüň berilýär hem-de olaryň ynsan saglygyna ýetirýän zyýany, şeýle hem olardan gaça durmaklygyň anyk ýollary salgy berilýär.

I BAP

TEMMÄKI ÖNÜMLERINIŇ ADAM BEDENINE ZYÝANLY TÄSIRI

Sagdyn durmuş ýörelgesi şu günki günüň aýratyn derwaýys meseleleriniň biridir. Zyýanly endikleriň biri bolan düzüminde temmäki saklaýan serişdeleri çekmeklige garşy guramaçylykly göreş çäreleriniň jemgyýetiň sagdynlaşmagy üçin möhüm ähmiýeti bardyr.

Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe hormatly Prezidentimiziň parasatly ýolbaşçylygynda halkymyzyň saglygyny goramak we sagdyn durmuş ýörelgesini giňden wagyz etmek döwlet ähmiýetli wezipeleriň biridir. Munuň şeýledigine hormatly Prezidentimiziň 2012-nji ýylyň 6-njy ýanwarynda «Türkmenistanda temmäkä garşy göreşmek boýunça amala aşyrylmaly çäreleriň 2012–2016-njy ýyllar üçin Meýilnamasyny tassyklamak hakynda» kabul eden Karary hem subutnamadyr.

Ynsan üçin iň gymmatly zatlaryň biri onuň jan-saglygy bolsa, beýlekisi onuň erkinligidir. Islendik adamyň, hatda çagajygyň hem şahsy erkinligini çäklendirseň, onda gahar, öýke, närazylyk ýaly duýgular emele gelýär. Zyýanly endige baş uran adamyň hem meýletin şol iki gymmatlygyna – saglygyna we erkinligine zeper ýetýär.

Ilatymyzyň sagdynlygyny goramak üçin, ilkinji nobatda, ýaş nesli ýaramaz endiklerden goramak gerek. Çünki ýaşlyk döwründe dürli sebäpler bilen ýüze çykýan bu endikler, soňlugy bilen ynsanyň erkini elinden alyp, onuň saglygyna düýpli zyýan ýetirýär.

Temmäkiniň watany Amerikadyr. Ony Ýewropa ilkinji gezek XV asyrda Hristofor Kolumbyň deňizçileri getiripdir. Ýewropada temmäkini ilki bolup ösdürip ýetişdiren Žan Nikodyr. Temmäkiniň köpçülikleýin ulanylyp başlanylmagy bilen adam bedeninde dürli keseller döräp başlapdyr. Munuň özi onuň düzümini barlamak zerurlygynyň ýüze çykmagyna getiripdir. Geçirilen barlaglaryň netijesinde temmäkide juda zäherli nikotiniň, şeýle hem awuly maddalaryň 200-e

golaý görnüşiniň bardygy ýüze çykarylypdyr. Çilim çekýän adam temmäkiniň tüssesi bilen bilelikde nikotini, sinol turşusyny, bogujy gazlary, benzopirini, poloniý we şoňa meňzeş radioaktiw elementleriň kirşenini öz içine dartýar. Çilim çekilende bu maddalaryň 25 göterimi ýanýar, 50 göterimi tüsse görnüşinde daşky gurşawa ýaýraýar, 5 göterimi çilimiň galyndysynda galýar, 20 göterimi bolsa öýkeniň üsti bilen adamyň bedenine düşýär we ony zäherleýär.

Çilimiň tüssesi adam bedenine zäherleýji täsir edýär:

- Çilim çekýän adamlaryň aglabasy dowamly bronhit bilen keselleýär. Öýkeniň howply çiş (rak) keseline ýolugýan hassalaryň 80 göterime golaýy çilimkeşlerdir.
- Çilim çekýän adamlarda miokardyň infarkty, gipertoniýa, stenokardiýa, miokardiodistrofiýa çilim çekmeýän adamlar bilen deňeşdirilende 8 göterim köp duşýar. Çilimkeşleriň köpüsi endoarteritden ejir çekýär.
- Çilim çekýänleriň arasynda kariýes (diş çüýremesi), gastrit (aşgazanyň nemli bardasynyň gaýnaglamasy), aşgazanyň we on iki barmak içegäniň başly (ýara) keselleri köp duş gelýär. Çilimkeşleriň 4 göterimi bagyr sirrozyna duçar bolýar.

Çilim çekýän adamlaryň köpüsiniň göreji ir kütelýär, eşidiş, tagamy duýuş we ys alyş ukyby görnetin peselýär. Çilimkeşleriň çagalarynyň arasynda dogabitdi näsazlyklar, dürli kemislikler bilen dogulýanlary ýygy duş gelýär.

Soňky 50 ýylyň içinde dünýäniň köp sanly ýurtlarynda temmäki serişdeleriniň islege görä öndürilişi bellibir derejede artdy. Çilimiň öndürilişiniň her bir jan başyna Gollandiýada iki esse, ABŞ-da 2,1 esse, Fransiýada we Ýaponiýada 3,6 esse, Şwesiýada we Germaniýada 5 esseden hem köp düşýändigi ylmy edebiýatlarda ýazyp beýan edilýär.

Temmäki Ýer ýüzüniň sowuk sebitlerinden başga köp ýurtlarda ösdürilip ýetişdirilýär. XX asyryň ahyrlarynda dünýäniň 120 döwletinde içki bazarlaryň islegini kanagatlandyrmak we ony daşyna eksport etmek üçin temmäkini ösdürip ýetişdiripdirler, ol bolsa iň bir mes toprakly ýerleriň uly bölegini tutupdyr. Egerde şol ýerlere bugdaý ekilen bolsa, onda iň ýokary hilli bugdaýyň köp mukdardaky hasylyny alyp bolardy. Ortaça 1 gektar mes toprakly ýerden 11-15 sentner

temmäki hasylyny alyp bolýar. Bu bolsa, esasan, çilim çekmek üçin niýetlenen gury temmäkiniň 5-6 million tonnasynyň öndürilmegine getirýär. Temmäki we temmäki önümleriniň ýyllyk islegini jan başyna kanagatlandyrylyşy ösýän döwletlerde 0,8 kilogram, ösen döwletlerde 2 kilogramdan düşýär. Şweýsariýanyň lukmançylyk ylymlarynyň akademiýasy soňky ýyllaryň dowamynda öýkeniň howply çiş (rak) keselinden ejir çekýänleriň sanynyň has-da artýandygyny belleýär.

Çilim dürli görnüşdäki temmäkilerden ýasalýar. Temmäki itüzümler maşgalasyna degişli bolan birýyllyk ösümlikdir. Onuň baldagynyň, ýapragynyň, gülüniň düzüminde organiki, zyýanly sakyz (kanifol), alkaloidler, efir ýagy, 400-e golaý zyýanly birleşmeler bar.

Ilki-ilkiler temmäki asgyrdyjy serişde hököminde, soňra çekmek üçin ulanylyp başlanypdyr.

XVI asyryň başlarynda fransuz şazadasy Ýekaterina Mediçi kellagyrydan ejir çekýän ekeni. Şol döwürde Ispaniýadaky fransuz ilçisi Žan Niko iş sapary bilen baranda temmäkini derman hökmünde şazada hödürleýär. Ony nädip ulanmalydygyny ýanynda durup öwredýär. Şazada ilki bilen has owradylan temmäkini ysgaýar, soňundanam ýakyp, tüssesini içine soryar. Elbetde, ol asgyrýar, üsgürýär, kellagyra bir bada peýda eden ýaly bolýar. Şondan soňra temmäki has mahabatlanyp ugraýar, ondaky awuly nikotin bolsa Žan Nikonyň adyndan galýar. Temmäkiniň ilkinji tapylan adasy Tabako bolany üçin, onuň adyna hemme ýurtlarda «tabak» diýlipdir.

Temmäkiniň zyýanly neşedigine göz ýetirilenden soňra köp döwletlerde temmäkiniň garşysyna permanlar, kararlar çykarylýar. Juda ýowuz çäreler durmuşa geçirilip başlanýar. 1663-nji ýylda dünýä belli Stambul şäheriniň köp bölegi çekilen çilimiň uçguny zerarly bütinleý ýanyp kül bolýar. Her hili ösümliklere we ýabany haýwanlara baý bolan jülgeler, derýalar, daglar, bol ösümliklere bürenen sähralar ýekeje çilim galyndysy zerarly boş ýatan meýdanlara öwrülýär. Iň ýaman ýeri hem şeýle ýangynlarda adam pidalary hem bolýar.

Bütindünýä Saglygy goraýyş guramasy tarapyndan atlandyrylyşy boýunça *nikotin* – bu neşe maddasydyr.

Öýde, iş ýerinde, köpçülik ýerlerinde çilim çekýän çilimkeşiň ýanynda çilim çekmeýän adamyň bolmaly bolýan ýagdaýyna «passiw çilimkeşlik» diýilýär. Passiw çilimkeşlik örän howply bolup, beýle

adama çilim çekýäniň özünden 20 göterim artyk zelel ýetýär. Munuň özi çilimiň öçmedik odunyň tüssesinde iň zyýanly himiki birleşmeler bolan *kanserogen* (ýagny, howply çiş kesselleriniň döremegine getirýän) maddalaryň has köp bolmagy bilen düşündirilýär.

Passiw çilimkeşlik ylaýta-da kiçi çagalar, ýetginjekler we göwreli zenanlar üçin howpludyr, sebäbi olaryň öýkeniň dowamly we onkologiki kesellerine, süýt mäzleriniň we ýatgy boýunjygynyň howply täze döremelerine, ýürek-gan damar ulgamynyň kesellerine duçar bolmak ähtimallygy has ýokarydyr.

Çilim çekilýän maşgalada çagalar şeýle zyýanly endigi bolmadyk maşgaladaky çagalara garanyňda respirator keselleri we demgysma bilen 2 esse ýygy keselleýärler. Çilimiň iň uly zyýany onuň nesilden-nesle geçýän hromosom mutasiýalaryny (bozulmalaryny) döretmäge ukyply bolmagyndadyr. Çilimkeşlik we beýleki zyýanly endikler bäbekleriň sagdyn dogulmagyna we kesellemän ösmegine päsgel berýär. Iňlis alymy Ç.Darwin zyýanly endikleriň nesil dowamatyna ýetirýän heläkleýji täsiri barada: «Alkogola we çilime bolan endik adamzat üçin uruş, açlyk we mergi ýaly apatlaryň hemmesini bile alanyňda döreýän apatdan hem beterdir» diýip nygtapdyr.

Nikotiniň aýal-gyzlaryň saglygyna ýetirýän zyýanynyň has güýçlüdigini bellemek zerur. Göwreli aýal çilim çekende ýa-da çilimkeş bilen uzak wagtlap bir ýerde bolanda onuň göwresindäki çaga ejir çekýär. Nikotin plasentadan (çaga ýoldaşyndan) kynçylyksyz göni geçýär. 5 sekuntdan ýatgynyň, plasentanyň gan damarlary daralýar, çaga bilen plasentanyň arasynda gan aýlanyş bozulýar, göwredäki çaganyň bedenjigine barýan kislorodyň we peýdaly maddalaryň mukdary azalýar. Yzygiderli gaýtalanýan şeýle ýagdaýlar düwünçegiň göwreliligiň irki möhletlerinde düşmegine, çaganyň wagtyndan ir dogulmagyna, hat-da çaganyň enäniň içinde heläk bolmagyna hem getirip bilýär.

Çaga öz wagtynda dogulaýanda-da pes agramly hem-de ýarawsyz bolýar, akyl we beden taýdan ösüşde yza galýar. Ene süýdüniň bir litrinde 0,5 milligram nikotin saklanyp bilýär. Çaga bedeniniň her bir kilogramyna 1 milligram nikotin düşende çaganyň ölmegi ähtimaldyr.

Sagdyn durmuş ýörelgesine eýerip ýaşaýan maşgaladaky adamlar çilim çekýän maşgaladakylara seredeniňde 10–15 ýyl uzak ýaşaýar.

Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň başlangyçlary esasynda, her ýylyň 31-nji maýy Bütindünýä çilimkeşlige garşy göreş güni diýlip yglan edildi.

Adamyň çagalyk döwründe çilim çekip başlamagy, olaryň ululardan ýaramaz görelde almaklary, daşary ýurt telewideniýesiniň täsirleri, jübi pullarynyň artykmaçlygy we öz deň-duşlaryndan galmazlyk üçin gyzyklanmalary, bilesigelijiligi bilen düşündirilýär.

Ýigitlik döwründe çilim çekip başlamaklary öz aladalaryny basmak, akyl we zähmet işjeňligini artdyrmak, diş agyryny köşeşdirmek, ýa-da ýakyn garyndaşlarynyň ýogalandan soňky döwürlerinde nerw dartgynlylygy sebäpli, ýüze çykýandygy bilen düşündirilýär. Uly ýaşly adamlarda maşgala agzalalyklarynda, iş ýerlerinde ýaramaz ýagdaýlar ýüze çykanda, spirtli içgileri içende, bedeniniň artykmaç agramlylygynyň artmagy ýaly sebäpler çilimi çekmeklige getirýär.

Çilim çekmekligi ýüze çykarýan hadysalar aşakdaky toparlara bölünýär:

1. Ruhy baglylyk (gyzyklanmak, wagtyndan öň uly adam bolmak duýgulary we ş.m.);

2. Daş-töweregiňdäkilere durmuş baglylygy (dostlaryň, mugallymlaryň çilim çekmekligi);

3. Fiziologiki baglylyk (nikotiniň we uglerod oksidiniň täsir etmegi netijesinde);

4. Terbiýeçilik şertleri (dogry, anyk maglumatlaryň azlyk etmegi).

Adatça ýetginjekleriň çilim çekmäge başlamagyna – ululara meňzemek, uly adam ýaly bolup görünmek islegi, şeýle hem bilesigelijilik sebäp bolup biler. Temmäki önümi bolan çilimiň adamyň bedenine we ruhuna düýpli zeper ýetiriji täsiri barada barlaglar netijesinde şeýle ylmy maglumatlar getirilýär:

- çilimkeşleriň arasynda ýürek-gan damar keselleri zyýanly endiksiz adamlara garanda 13 esse, aşgazanyň başly keselleri 10 esse köp duş gelýär;
- öýkeniň howply täze döreme keseline duçar bolanlaryň 96--100 göterimi çilimkeşlerdir;
- günde 1-9 çilim çekýän adam öz ömrüni 4-6 ýyl gysgaldýar;

- günde 10-19 çilim çekýän adam 6 ýyldan gowrak ömrüni gysgaldýar;
- çilimiň tüssesi zerarly adamyň bedeninde zäherlenmeýän agza ýokdur;
- adamyň ýaşy näçe kiçi bolsa, temmäki onuň bedenini şonça tiz zäherleýär.

1.1. Temmäkiniň we temmäki tüssesiniň düzümi hem-de häsiýetli aýratynlyklary

Temmäki we temmäki tüssesiniň düzüminde köpsanly birleşmeler tapyldy. 1809-njy ýylda temmäki ýapragynda nikotiniň bardygy anyklanyldy. Temmäki ýapragynyň düzümindäki maddalar gaty jisim görnüşinden gaz görnüşe öwrülip, temmäki tüssesinden uçýan we uçmaýan maddalary emele getirýär we ýokary temperaturanyň täsiri astynda birnäçe böleklere dargaýarlar. Ondan başga-da uçmaýan maddalar çöküntgisiz tüssä öwrülýärler.

Çilim çekýän çilimi sormak bilen tüsse akymynyň esasy bölegini – dem alyş ýollaryny tüsse bilen doldurýar. Sorulýan çilimiň we indiki soruljak pursat aralygy çilimiň ujunda konus şekilli ýanýan böleginde emele gelýän *aerozol* (gaty jisimiň kolloid görnüşine geçmegi) – himiki düzümi boýunça erbet täsirli tüsse akymyna eýe bolýar.

Çilimiň süzgüç böleginde erbet täsirli tüssäniň goýy bölegi saklanyp galyp, beýleki gaz görnüşli bölegi süzgüçden geçýär, oňa bolsa gazyň *işjeňlik fazasy* ýa-da döwri diýip at berýärler. Tüssäniň aerozol ýa-da tozanlandyryjy akymy – bu howanyň düzüminde ýokary işjeňlik bilen konsentrirlenen tüsse şepbiginiň suwuk bölegidir. Her bir suwuk bölejik organiki we organiki däl birleşmelerden, gaz görnüşli seçelenen akymdan - ol bolsa azotdan, kisloroddan, wodoroddan, uglerodyň oksidinden we dioksidinden hem-de uçýan, uçmaýan organiki maddalardan durýar. Düzüminde temmäki tüssesiniň ujypsyz mukdary hem bar bolsa, oňa deňagramlylyk fazasy diýilýär.

Çilimkeş çilim tüssesini sorup, soň demi bilen yzyna goýberende sorulan tüssäni howanyň daşky gurşawyna çykarýar, çilim çekmeýän adamlar ony dem almak bilen kabul edýär, oňa bolsa *passiw* ýa-da *gowşak çilimkeşlik* diýip at berýärler.

Çilimiň közeýän ýerinden filtre (süzgüje) çenli aralykda 40 gradusdan 1100 gradusa (°C) çenli gyzgynlylyk zynjyry emele gelýär.

Köpsanly maglumatlara görä, çilimiň közeýän ýeri üýtgeşik bir himiki kärhana bolup hyzmat edýär, 4000-e golaý himiki maddalary işläp çykarýar, howply çiş kesellerini dörediji kanserogen maddalaryň 40-dan gowragyny, rak keselini gönüden-göni döredijiniň 12 sany maddasyny bölüp çykarýar, olara bolsa *kokanserogenler* diýip at berýärler.

Bu önümleri iki sany işjeňlik döwre bölýärler:

1. Gazlandyrylan işjeňlik döwri.
2. Düzüminde gaty bölejikleri saklaýan işjeňlik döwri.

Gazlandyrylan işjeňlik döwri uglerodyň oksidleri, dioksidleri, sionitli wodorod ammonileri, izoprem, asetoaldegit, akrolein, nitrobenzol, aseton, kükürtli wodorod, sinil kislotalarynyň (turşularynyň) gaz görnüşine geçmegi bilen düşündirilýär.

Düzüminde gaty bölejikleri saklaýan işjeňlik döwründe temmäki tüssesi gaty bölejiklerini öz içine alyp, düzüminde nikotin, suw we şepbik ýa-da temmäki şepbigini emele getirýär. Temmäki şepbiginiň düzüminde aromatiki (hoşboý) ysly uglewodorodlar bolup, olar howply çiş (rak) kesselleriniň döremegine sebäp bolýar. Temmäki şepbiginiň düzüminde himiki birleşmeler bolup, oňa nitrozaminler, hoşboý ysly aminler, izoprinoid, piren, benzopiren, hrizen, antrosen, flýuoranten we başgalar girýär.

Bulardan başga-da, temmäki şepbigi ýönekeý we çylşyrymly fenollardan, krezoldan, naftoldan we naftolenlerden durýar. Goşmaça geçirilen barlaglar netijesinde dürli metal komponentleri ýa-da bölejikleri bolan sink, gurşun, alýumin, mis, kadmiý, nikel, marganes, surma, demir, myşýak, wismut, tellur, simap, lantan, skandiý, hrom, kobalt ýaly elementleriň agramly möçberleri alyndy. Şeýle-de agram birlikleriniň sanamasy kyn düşýän zäherli birleşmeleri hem soňky barlaglarda ýüze çykaryldy. Olar kremniý, titan, stronsiý, talliý, poloniý elementleridir, temmäki tüssesiniň düzüminde olardan başga-da radioaktiw birleşmeler we dürli metallaryň galyndylarynyň bardygy anyklanyldy, olar zäherli kaliý birleşmeleri, gurşun, poloniýa, stronsiýa elementleridir.

Häzirki wagtda temmäkiden çilim önümlerini öndürýän ABŞ-da

temmäkiniň 1 kilogramynyň düzümi 2,2 milligram nikotin we 31,0 milligram temmäki şepbigini saklaýan bolsa, italýan çilimleriniň 1 kilogram temmäkide 2,68 milligram nikotin, 50,38 milligram temmäki şepbiginiň öz düzüminde saklaýandygy ýüze çykaryldy.

Soňky wagtlarda alymlar çilimiň düzümindäki 1 kilogram = 1,0 milligram nikotiniň, 1 kilogram = 14 milligram temmäki şepbiginiň saklaýan täze tehnologiýanyň üstünde işleýärler, ýöne bu görkezijiler adam bedeniniň dem alyş agzalaryny çykgynsyz ýagdaýa salýandygy üçin Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň döwrebap talaplaryny kanagatlandyrmaýar.

Çilimkeşlik adamyň ruhy ýagdaýyna, şol sanda psihiki sagdynlygyna we fiziki işjeňligine zeper ýetirýän esasy sebäpleriň biridir. Munuň özi çilimiň düzüminde nikotin, stirol, garmalin, tetragarmalin, nerw we ýürek-gan damar ulgamyna düýpli zeper ýetirýän beýleki zäherleriň köp sanlysynyň saklanýanlygy bilen baglanyşyklydyr.

Nikotin dem alyş, nerw, iýmit siňdiriş, duýuş agzalaryna zeper ýetirýär. Ol, esasan, nerw ulgamynyň simpatiki bölegine täsir edip, ýüregiň işleýşini çaltlandyrýar, gan damarlaryny daraldyp, arterial gan basyşyny ýokarlandyrýar. Ganda holesteriniň mukdaryny artdyryp, aterosklerozyň döremegine itergi berýär. Çilimkeşde ilki kem-kemden çilime öwrenişme, soňabaka oňa psihiki baglylyk döreýär.

Stirol atly zäherli madda duýuş agzalaryna zeper ýetirýär. Garmalin we tetragarmalin atly zäherli maddalar adam bedenine düşeninde kabul etmäniň ýoýulmagyna (göze görünme, ses eşidilme) getirýän gallýusinogen täsirli häsiýetler peýda bolýar.

Adamyň bedeninde çilimiň zäherleýji täsirine duçar bolmaýan agza ýokdur. Bütindünýä Saglygy goraýyş guramasynyň maglumatlaryna görä, çilimkeşlik ömür tanapynyň wagtyndan ir üzülmegine getirýän sebäpleriň biridir.

Çilimkeşleriň aglabasy öz zyýanly endigi bilen özbaşdak hoşlaşmagy köplenç başarmaýarlar. Gowşak erkli çilimkeşlere psihoterapewte ýa-da narkologa ýüz tutmaklyk maslahat berilýär. Ynamly hereket etmäge psihologiki taýdan taýýar bolmadyk çilimkeşlere hiç kimiň kömek edip bilmejekligi mälimdir. Şu maslahatlar çilimkeşlere gutarnykly netijä gelmäge ýardam berer diýip umyt edýäris. Iň soňky çilim çekilenden soň geçen:

• 48 sagatdan soň beden nikotinden saplanyp başlaýar, tagama we ysa duýgurlyk dikelip ugraýar;

• 1 hepdeden soň ýüzüň derisi täzelenip ugraýar, saçdaky we deridäki ýakymsyz yslar azalýar;

• 1 aýdan soň dem almak ýeňilleşip ugraýar, adam öňküsi ýaly çalt ýadamaýar;

• 6 aýdan soň ýürek sazlaşykly urup başlaýar, sport bilen meşgullanylanda dem gysmasy aýrylýar;

• 1 ýyldan soň ýürek-gan damar keselleriniň döreme howpy peselýär;

• 5 ýyldan soň öýkeniň howply täze döremeleriniň (rak keseliniň) emele gelme ähtimallygy ep-esli azalýar.

Ylmy-barlaglar temmäkiniň düzümindäki nikotiniň adam bedeninde metaboliki ýa-da madda çalşyk reaksiýalaryna gatnaşýandygyny anykladylar. Bu bolsa radiohimiki usullary we ýokary duýujylykly gazohromotografiýa usullary bilen nikotiniň bedende kotenin atly madda çenli dargaýandygyny görkezdi. Nikotin maddalary bedende çökmek bilen böwrek ýollarynyň üsti arkaly daşyna çykýar, bagyrda bolsa nikotin maddalary kotenin atly maddalara çenli dargap, ganyň üsti bilen öýken dokumalaryna barýar, bu ýerde bolsa öýken agzalaryna yzyna gaýdyp gelýän zyýanly täsir reaksiýasynyň ikilenç gaýtalanmagyny ýüze çykarýar. Ylmy-barlaglarda nikotiniň wegatatiw nerw ulgamynyň preganglionar we postganglionar aralykdaky baglanyşyga öz ýaramaz täsirini ýetirýändigi anyklanyldy.

Işjeňligiň *birinji döwri* bedende gyjynmany ýüze çykarýar.

Işjeňligiň *ikinji döwri* neýronlaryň öz arasyndaky baglanyşygy üzülýär we ysmazlyk ýagdaýyna salýar. Nikotin simpatiki we parosimpatiki nerw ulgamyna ýaramaz täsirini ýetirýär. Ilki aýlanyp ýören nerwi (latynça – nervus vagus) gyjyndyryp, ýürek urgusyny seýrekledýär, bradikardiýa (ýürek ýygrylma ýygylygynyň haýallamagy) ýagdaýyna düşürýär, simpatik gangliýanyň (nerw düwnüniň) stimulirlenilmegi, kateholaminiň okislenmesi (turşamasy) netijesinde ýüregiň çalt urmagyna, ýagny tahikardiýa, oňyn netijeliligi berip, arterial gan basyşynyň ýokarlanmagyna, periferiki deriasty gan damarlarynyň gysylmagyna we koronar gan damarlarynyň giňelmegine getirýär.

Temmäki tüssesi ferment ulgamynyň ingibitory (peseldiji, togtadyjy) bolup hyzmat edýär, degidrogenaza we oksigenaza maddalaryny öz içine almak bilen, kateholaminiň bölüp çykarylmagyna mümkinçilik döredýär. Kateholamin maddasy bolsa bedende ýokarda agzalan üýtgemeleri ýüze çykarýar. Ganyň plazma ýa-da belok gatlagynda kortikoid garmonynyň (biologiki işjeň maddanyň) derejesiniň ýokarlanmagy çilimkeşiň çilimini çekip bolandan soňky döwründe bolup geçýär.

Nikotiniň ýokary derejeliligi bolsa ýürek muskulynyň kateholamine sensibilizasiýa (bedeniň duýgurlygynyň ýokarlanmagy) işjeňligine getirip, ýürek ritminiň aritmiki bozulmalaryna ýa-da ýüregiň infarktyna getirýär.

Çilimkeşlik bedeniň funksional we organiki taýdan üýtgemelerine getirip bilýär. Bedende ýatkeşligiň we ünsüň erbetleşmegine getirýär. Çagalarda boýuň we jynsy taýdan ösmekleriniň saklanmagyna, spermatozoidlerde (erkeklik jyns öýjüklerinde) morfologiki üýtgemelere, jynsy potensiýanyň (hyjuwlylygyň) peselmegine, önelgesizlige, pesagramly çagalaryň dünýä inmekligine, göwreli zenanlaryň göwredäki çaga düwünçeginiň wagtyndan öň aýrylmagyna, işe ukyplylygyň peselmegine getirýär.

Çilim tüssesi çilim çekýän adamlar näsaglan halatlarynda olara bejergi üçin berilýän dermanlaryň täsir ediş güýjüniň peselmegine getirýär, sebäbi ol bedende derman serişdeleriniň metabolizminiň gysgalmagy bilen bagyrda fermentleriň täsiri astynda derman serişdeleriniň çökmegine getirýär, şeýlelikde, derman serişdeleriniň terapewtiki netijeliligi peselýär, bejergi üçin bu derman serişdeleriniň möçberlerini bejergide ýokarlandyrmaly bolýar. Olara askorbin kislotasy (turşusy), furosemid, geparin, estrogenler, antidepressantlar we ş.m. derman serişdeleri degişlidir.

Çilim çekmek ýaly zyýanly endige özüni baglan adamlaryň aglabasy «Çilimi goýmak isleýärmiň?» diýen sowala «Hawa» diýip jogap berýärler. «Çilim çekmäge başlamadyk döwrüň gaýtalanyp gelse, ýene-de çilim çekermidiň?» diýen sowala-da «Elbetde çekmezdim» diýip jogap berýärler. «Sen öz çagalaryň çilim çekmegini isleýärsiňmi?» diýen sowala hemmesi biragyzdan «Ýok, hiç haçan» diýip jogap berýärler.

«Çilim saňa näme berýär?» diýen sowala uly ýaşly çilimkeşleriň köpüsi «Endik bolupdyr; wagtyň çalt geçýär; özüňi ynamly duýýarsyň; dartgynlygy gowşadýar» diýip jogap berseler, ýetginjek ýaşly çilimkeşler «Ýetişenligiň alamaty; uly adamlaryň hataryna goşulandygyňy aňladýar; dostlarym çekýär» diýip jogap berýärler. Emma bu jogaplaryň ählisi öz-özüňi aldamakdan başga hiç zat däldir. Sebäbi wagt geçirmek, dartgynlygy aýyrmak üçin saglyga howp salmaýan peýdaly endikler bardyr. Aslyýetinde çilimiň düzüminde dartgynlygy gowşadýan zat ýokdur.

Wagt geçirmek, dartgynlygy aýyrmak üçin suw howdanlarynda ýüzmek, rahatlandyryjy sazlary diňlemek, owadan tebigaty synlamak, pikirlenme ukybyny artdyrýan küşt ýa-da düzzüm ýaly oýunlary oýnamak, çeper edebiýaty okamak has peýdalydyr. Ýetginjekler bolsa özleriniň ýetişendiklerini çilim çekmek bilen subut etmän, eýsem ululara mahsus bolan başga işleriň üsti bilen subut edip bilerler.

Çilimkeşleriň ählisi diýen ýaly çilimiň adam bedenine zyýanlydygyna düşünýärler, sebäbi dowamly çilim çekýänler öz saglyklarynyň kem-kemden gowşaýandygyny mese-mälim duýýarlar.

Çilimkeşleriň ählisine çilimi goýmaklyk juda kyn bolup görünýär, olar «Iň soňy çilimi taşlap bilmerin» diýip, şowsuzlyga uçrajak ýaly ýaýdanýarlar. Ýöne haýsy zat bize ilkinji synanyşykda aňsat başardýar? Welosiped sürmegi ilkinji gezek welosipede münenimizde öwrenip gidiberemzok ahyryn. Ony doly öwrenýänçäk birnäçe gezek «ýykylyp-sürüşmeli» bolýar. Edil şonuň ýaly, çilim taşlajak bolnanda bir şowsuzlyga uçradym diýip, eliňi aşak goýberip, göreşmäni bes etmek bolmaz.

Çilimini taşlamak isleýänler özleri hiç bir kynçylyk görmezden bir pursadyň içinde ýeňillik bilen çilimlerini taşlamak isleýärler. Ýöne birnäçe ýylyň içinde emele gelen islendik beýleki endikleri hem bir pursatda ýatdan çykarmak we ondan saplanmak kyn bolşy ýaly, çilimi hem bir günde taşlamak, köplenç, başartmaz. Ýene-de bir bellemeli zat haýsy hem bolsa bir hereketi bellibir wagtda yzygiderli gaýtalasaň, ol endige öwrülýär we soň ondan saplanmaga has köp wagt gerek bolýar. Emma çilimkeşlik diňe bir zyýanly endik bolman, eýsem ol soňlugy bilen çilim çekýän adamda baglylyk hem döredýär.

Häzirki zaman lukmançylygynda çilimkeşligi bejermegiň birnäçe usuly bar, ýöne bu bejergileriň şowly bolmagynda ilkinji şert –

çilimkeş adamyň çilimi taşlamaga özüniň gutarnykly gelen kararydyr we berk islegidir. Çilimkeşler çilim çekmekligi aýratyn bir kesel hasaplamansoňlar, olar känbir lukmana ýüz tutmaýarlar. Özleri çilimi özbaşdak taşlamaga synanyşýarlar.

Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe raýatlarymyzyň saglygyny goramaklyga we berkitmeklige aýratyn üns berilýär. Bu babatda ýurt möçberinde edilýän işleriň, durmuşa ornaşdyrylýan maksatnamalaryň binýady mäkäm tutulandyr. Her bir ynsanyň saglygy onuň öz elinde bolup, döwlet tarapyndan goralýan ynsan saglygyna özi hem esasy jogapkärdir. Ruhubelent, özüne ynamly, tutanýerli, yhlasly, zähmetsöýer, maksada okgunly ynsanyň ýanyna bolsa hiç bir ýaramaz endik ýanaşmaz.

1.2. Dem alyş ýollaryna çilim tüssesiniň zyýanly täsiri

Temmäki tüssesiniň öýkene edýän täsiriniň başga-da birnäçe ýagdaýlary bar. Olara adamyň ýaş aýratynlyklary, dem alyş ýollarynyň dogabitdi işjeňliginiň dürli kesellere bolan garşylygy, öýkeniň emfizema (howanyň gereginden artyk agyryly toplanmagy) keselini dörediji genetiki hadysalary mysal bolup biler. Meselem, bedende alfa-antitripsin atly maddanyň ýetmezçiligi bilen adamyň çagalyk döwründe kesellemekleriniň hem öýkeniň fiziologiki ýagdaýyna edýän täsiri uludyr.

Çilimiň dem alyş ýollaryna edýän täsiriniň tejribe barlaglary, temmäki tüssesiniň dem alyş ulgamynyň hemme ýerlerinde gaýnaglama üýtgemelerini dörედýändigi anyklanyldy we ýüze çykaryldy.

Birnäçe alymlar çilim çekmegiň täsiri astynda dem alyş ýollarynyň alweolýar diwarlarynda mehaniki üýtgeme häsiýetleriniň ýokarlanýandygyny, olaryň maýyşgaklygynyň ýitýändigini, netijede dowamly bronhitiň, öýken emfizemasynyň döremegine getirýändigini belleýärler. Şeýle-de alymlar gistologiki (öýjükleýin) barlaglarda alweolýar germewleriniň ýarylmak ýagdaýyny ýüze çykardylar.

Ýaş bedenli çilimkeşlerde dem alyş ýollarynyň epiteliýasynda (ýüzleý örtüginde) ýasy öýjükli metoplaziýasyny, dem alyş ýolla-

rynyň diwarlarynda dowamly gaýnaglama infiltratlary (öýmeleri) we birleşdiriji dokumalaryň köpelmegini anykladylar. Köp ýyllap çilim çekýän uly ýaşly çilimkeşlerde olardan başga-da ýasy öýjükleriň atipiki (adaty bolmadyk) metoplaziýasyny ýüze çykardylar.

Temmäki tüssesiniň öýjük membranasynda zyýan beriji täsiri bolan maddalaryň köpdügini adam öýkeninde geçirilen ylmy maksatly tejribeler aýdyňlaşdyrdy.

Adam çilim çekmegini bes edenden soňra, dem alyş ýollarynyň epiteliýa geçirijiliginiň çalt dikelýändigine göz ýetirildi. Temmäki tüssesinden dem almak, öýkeniň surfaktant faktorynyň sintezi (bölünip çykmasy) üçin gerek bolan ýüzleý işjeň fosfolipidleriň sinteziniň azalýandygyny geçirilen gözegçilikler görkezdi. Morfologiki üýtgemelerden başga-da çilim çekýänlerde öýken-bronh ulgamynyň funksional işjeňliginiň dürli görnüşli näsazlyklaryny ýüze çykardylar, olardan birinji derejede öýken wentilýasiýasynyň (ýelejiremesiniň) peselmegi netijesinde, bedeniň kislorod bilen üpjünçiliginiň azalýandygyny bellediler.

Çilim çekýänlerde öýkeniň uzak wagtlap zeperlenmesiniň iki görnüşiniň bardygy ýüze çykaryldy:

1. Nemiň gipersekresiýasy (aşa köp bölünip çykmasy);
2. Dem alyş ýollarynyň dykylmagy.

Öýkeniň zeperlenmesinde gaýraüzülmeleriň döremegi birnäçe sebäpleriň täsiri bilen ýüze çykyp bilýär:

1. Proteaza maddasynyň deňagramlylygynyň üýtgemeleri - öýkende proteaza maddasyna bolan garşylyk;
2. Bedende iýmit mehanizmleriniň bozulmalary;
3. Öýkeniň klirens işjeňligine edýän täsiri.

Çilim çekmeklik bedendäki askorbin kislotasynyň mukdaryny azaldýar, şonuň bilen birlikde bedeniň goranyş işjeňligini (immuniteti) peseldýär, tokoferol asetat witamini bedende bolmak bilen öýkende howply çiş keseliniň döremek işjeňligini peseldýär. Çilimkeşlerde immunoglobuliniň aýlanyş derejesi peselýär we tebigy killer (gyryjy) öýjüginiň kadaly işjeňligi bozulýar, netijede ol melanoma (howply çiş) keseline getirýär, çilimi öz wagtynda taşlamaklyk bedendäki killer öýjüginiň işjeňliginiň kadalaşmagyna getirýär.

Temmäki önümlerinden adamyň dem alyş ulgamynda döreýän beýleki kesellere aşakdakylar degişlidir:

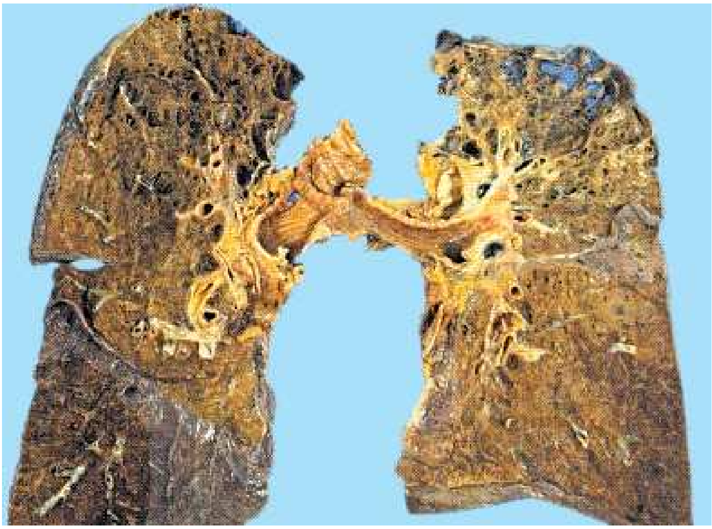
Bronhogen howply täze döremeleriň öýkeniň içki metastazlary - ilkinji metastazlar limfogen ýoly bilen bronhial we bifurkasion limfa düwünlerinde döreýär, soňra boýun limfa düwünlerinde emele gelýär (*1-nji surat*).

Gematogen (gan damarlarynyň) ýoly bilen bu howply täze döreme kelle-beýnä, süňklere, esasan oňurgalara, böwrek üsti mäzlerine metastaz berýär. Öýkeniň içki metastazlary köp sanly bolup, gowy araçäklendirilen düwünler görnüşinde ösýär.

Düwünlerde ikilenji üýtgemeler (atelektaz, nekroz ojaklaryň emele gelmegi, gan akma, iriňleme we başgalar) ýüze çykyp bilýär.

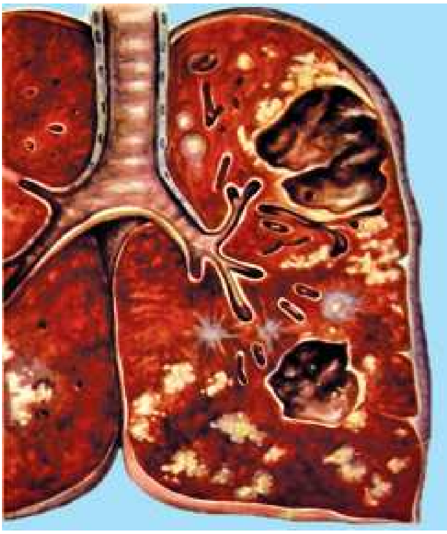
1-nji surat. Öýkeniň içki metastazlary

Öýken emfizemasy – öýkende çendenaşa köp howanyň agyryly ýygnanmagydyr (*2-nji surat*). Öýkeniň ölçegleri ulalan, öýken çişen, özem agymtyl reňkli, ýumşak bolýar, kesilende hütürdi peýda bolýar. Diwarlary galňan bronhlaryň boşlugyndan nemli-iriňli ekssudat bölünip çykýar. Bronhlaryň nemli bardasy dolyganly, çişen bolýar.



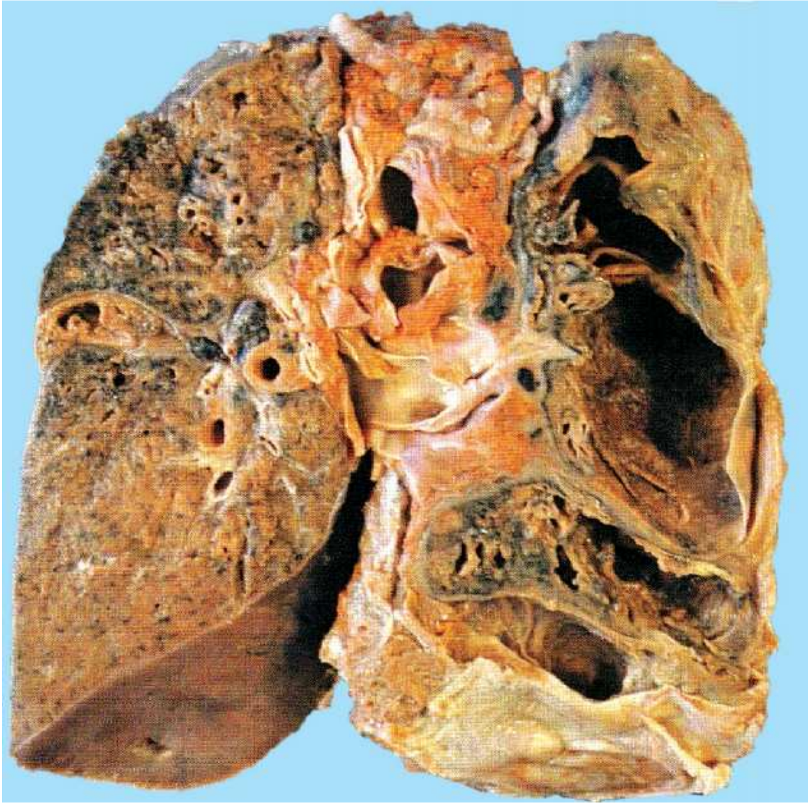
2-nji surat. Öýken emfizemasy

Öýkeniň fibroz – köwekli inçekeseli - ikilenji inçekesele degişli. Inçekeseliň bu görnüşinde kazeoz nekrozyň ojagynda boşluklar – köwekler emele gelýär (*3-nji surat*). Köwekleriň içki ýüzki boşlugy kesip geçýän balkalar sebäpli, tekiz däl balkalar – obliterirlenen (biten) bronh ýa-da trombirlenen (lagtalanan ganly) damarlardyr.



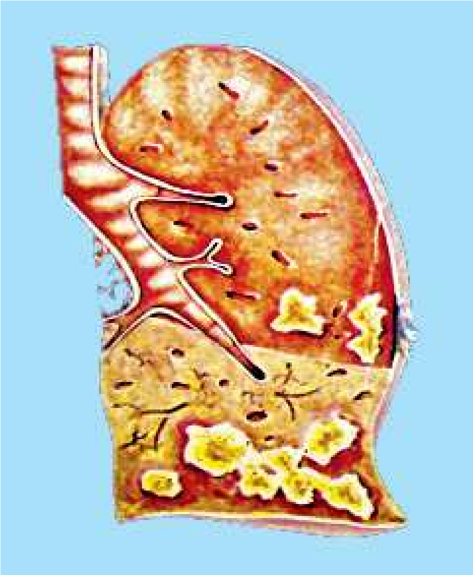
3-nji surat. Öýkeniň fibroz-köwekli inçekeseli (daşky görnüşi)

Köwekleriň diwary üç gatlakdan ybarat bolup: içkisi – piogen (iriňli), dargaýan leýkositlere baý; aralykdakysy – inçekesel granulýasion dokumasynyň gatlagy; daşkysy – birleşdiriji dokuma gatlagy; birleşdiriji dokumanyň gatlarynyň arasynda öýkeniň atelektazy görünýär (*4-nji surat*).



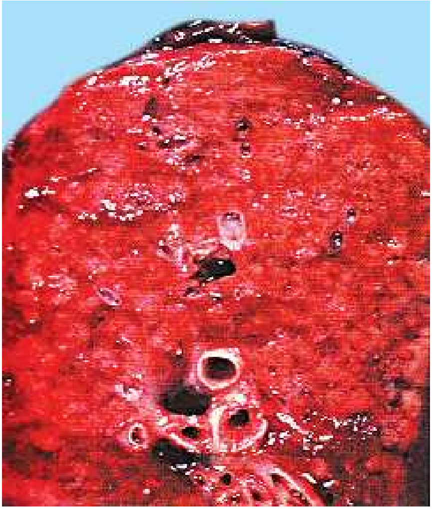
4-nji surat. Öýkeniň atelektazy

Abssedirlenýän pnewmoniýa - adatça altynsöw stafilokokk diýlip atlandyrylýan kesel döredijі bakteriýalar tarapyndan döredilýär. Gaýnaglama ojagynda nekrozly we iriňli sarymtyl-çal reňkli iriňli ojaklary görmek bolýar (*5-nji surat*). Iriň bronhyň üsti bilen çykyp bilýär, bu ýagdaýda gaýnaglamanyň ojagynda dürli ölçegli boşluklar emele gelýär.



5-nji surat. Abssedirlenýän pnewmoniýa

Öýkeniň gaýnaglama ojaklary köp ýyllaryň dowamynda çilim temmäkisini ulanmak bilen öýkeniň surfaktant reaktiwliginiň peselmegi netijesinde ýüze çykýar we ikilenji bakteriýaly infiltratlaryň döremegine getirýär (*6-njy surat*).



6-njy surat. Öýkende gaýnaglama ojaklary

1.3. Çilimiň ýürek-gan damar ulgamyna edýän zyýanly täsiri

Dowamly çilim çekmek adam beýnisini uzak wagtlaýyn gipoksemiýa (ganyň üsti bilen barýan kislorodyň azalmagy) ýagdaýyna getirmek bilen koronar damarlarynda aterogeneziň güýçlenmegine, trombositleriň (gany lagtalaýjy öýjükleriň) adgeziwliginiň (biri-birine ýelmeşmeginiň) ýokarlanmagyna, ganyň fibrinoliz işjeňliginiň näsazlygyna alyp barýar.

Nikotin (temmäki) we uglerodyň oksidi ýürek-gan damar ulgamynyň işjeňligine täsir edip, madda çalşygynyň bozulmagyny ýüze çykarýar, sistoliki we diastoliki gan basyşynyň, ýürek urgusynyň, bedeniň kisloroda bolan isleginiň, plazmada kateholaminleriň we karboksigemoglobiniň, aterogeneziň ýokarlanmagyna getirýär.

Çilim tüssesiniň düzümindäki uglerod oksidiniň ýüregiň myşsa dokumalaryna edýän täsiri netijesinde ýüregiň miofibrillerine zeper ýetýär: bölekleýin ýa-da doly nekrozy, mitohondriýalarda degeneratiw üýtgemeleri, öýjügiň daşky we içki çişmegi, ribosomalaryň mukdarynyň köpelmegi ýaly gipoksiýa ýagdaýdaky reparatiw fibrotiki üýtgemeli gaýraüzülmelere getirýär.

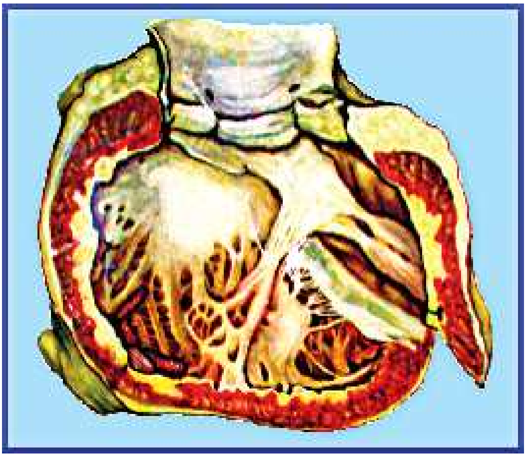
Uglerodyň oksidi mioglobin bilen birleşip, mitohondriýa barýan kislorodyň diffuzly ýaýramagyny kynlaşdyrýar, sitohromooksidazany saklaýar, mitohondriýadaky okislenme tizligini peseldýär. Dowamly çilim çekmek koronar aterosklerozynyň döremegine getirip, miokardyň işemiýasyny ýüze çykarýar.

Çilim çekmegiň dowamlylygy, onuň ýygylygy ýüregiň koronar diwarlarynyň zeperlenmegine alyp barýar.

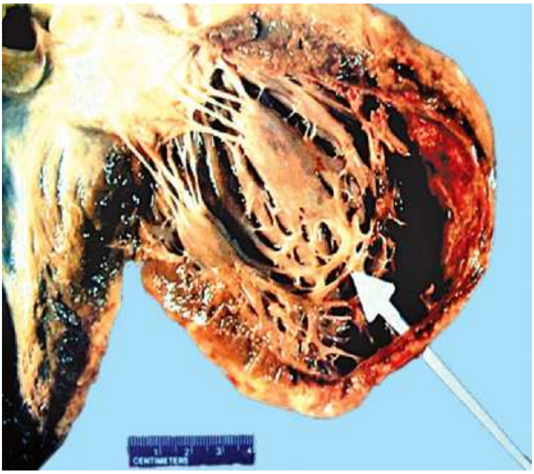
Miokardyň transmural infarkty – bu ýürek myşsasynyň (miokardyň) ähli gatlaklarynda gan ýetmezçiligi zerarly emele gelen nekrotiki (jansyzlanan, ölen) ojakdyr (*7-nji surat*).

Ol reňki boýunça gyzyl gaýmaly ak infarktlara degişli bolup, nädogry şekilli, gurak we gaty bolýar.

Miokardyň nekrotiki ojak görnüşli infarkty, köplenç, köp ýyllaryň dowamynda çilim çekýän adamlarda ýüze çykýar (*8-nji surat*).



7-nji surat. Miokardyň transmural infarkty

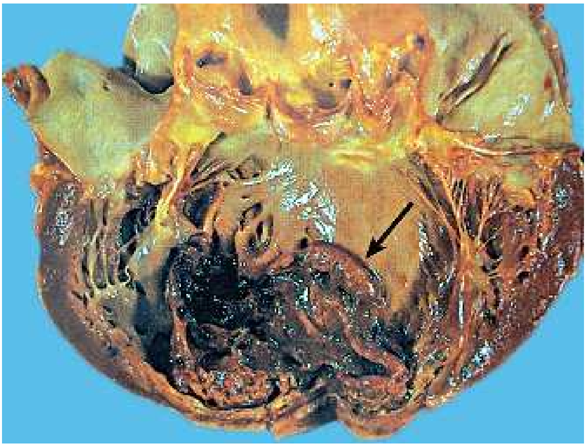


8-nji surat. Miokarddaky (ýürek myşsasyndaky) nekrotiki ojak

Ýüregiň diwarýanynyň tromby - tromb ýürek boşlugynyň diwaryna ýelmeşip durýar, ýöne boşlugyň içinden gan geçip durýar, ýagny ýürek boşlugy doly ýapylmaýar (*9-njy surat*).

Tromb ýürek boşlugynyň diwarynyň zaýalanan ýerine berk ýelmeşip durýar. Onuň üsti büdür-südür bolýar, sebäbi gan elementleri kem-kemden lagtalanyp, tromby emele getirýärler.

Trombyň gurluşyna we daşky görnüşine görä ak, gyzyl, garyşyk we gialin (dury reňkli) tromblary tapawutlandyrýarlar.



9-njy surat. Ýüregiň diwarýanynyň tromby

Miokardyň infarktynyň döremeginde çilimiň ýetirýän zyýanly täsirleri aşakdakylardan ybarat:

1. Nikotin arterial ganyň basyşyny ýokarlandyrmak we ýürek ýygrylmasynyň (urgusynyň) ýygylygyny çaltlandyrmak bilen ýüregiň kadaly işjeňliginiň bozulmalaryna getirýär;

2. Stress (dartgynly) ýagdaýlarda karboksigemoglobin ýüregiň işjeňligini peseldýär, miokard (ýürek myşsasy) bolsa ýygrylmak (urgy) güýjüniň peselmegi bilen jogap berýär;

3. Trombositleriň agregasiýasy (birleşmegi) we eritropoeziň (gyzyl gan bedenjikleriniň emele gelmeginiň) işjeňleşmegi ganyň şepbeşikligini ýokarlandyrýar, karboksigemoglobin trombozyň döreme ukybyny ýokarlandyrýar;

4. Çilim çekmeklik ýürek ritminiň bozulmagyny, ýagny aritmiýanyň ýüze çykmak howpuny ýokarlandyrýar.

1.4. Çilimiň adam bedeniniň beýleki ulgamlaryna zyýanly täsiri

Çilimiň iýmit siňdiriş agzalaryna edýän zyýanly täsiri.

1. Temmäki (nikotin) aşgazanyň sekretor we hereket işjeňligine gyjyndyryjy täsir edýär. Zäherli nikotin merkezi nerw ulgamynyň üsti bilen aşgazanyň nerw üpjünçiligine öz täsirini ýetirýär.

2. Temmäkiniň düzümindäki zyýanly maddalar aşgazana gönüden-göni zeperleýji täsirini ýetirýär.

3. Tüýküligiň düzümine girip, aşgazana düşýän temmäki maddalary aşgazanyň nemli gatlagyna-da öz täsirini ýetirýär.

4. Temmäkiniň täsiri astynda agyz boşlugynda gingiwit we stomatit (kentlewügiň keselleri), aşgazanyň gaýnaglama keselleri döreýär.

Çilimiň içki mäzleriň sekresiýasyna edýän zyýanly täsiri

Nikotin noradrenalin atly garmonyň kelle-beýnisindäki gipotalamusa erkin çykmak mümkinçiligini we fermentleriň işjeňligini ýokarlandyryp, gipotalamusdaky kateholaminiň biosintezine täsir edýär.

Çilimiň eşidiş ulgamyna edýän zyýanly täsiri

Adamyň gulagyndaky ýewstahiýew turbanyň nemli ýellenmesi deprek perdesine ganyň inmegine alyp barýar, eşidiş nerwä zeper ýetirýär we adamyň eşidiş ukybyny peseldýär.

Çilimiň görüş agzasyna edýän zyýanly täsiri

Çilimiň köp ýyllaryň dowamynda çekilmegi görejiň bozulmalaryny ýüze çykarýar, meselem, okamakda ýüze çykýan göz almasynyň retrobulbar agyrylary.

Çilimiň agyz boşlygyna edýän zyýanly täsiri

Dowamly çilim çekmegiň netijesinde dişiň syrçasy ýukalýar we dişiň çüýreme keseline getirýän gingiwit (kentlewük keselleri), stomatit, faringit (bokurdak agyrysy) kesellerine sebäp bolýar.

Çilimiň gan ulgamyna edýän zyýanly täsiri

Ganyň gematokritiniň we onuň goýulanma derejesiniň ýokarlanmagyna getirýär. Uglerod oksidiniň temmäki tüssesinde bolmagy gemoglobiniň we eritrositleriň mukdarynyň peselmegine sebäp bolýar.

1.5. Çilimkeşligiň öňüni alyş we bejeriş çäreleri

Lukmançylyk ylmynyň ygtyýarynda çilimkeşleri netijeli bejermegiň ençeme usullary bar. Zyýanly endiklerden el çekdirmegiň şeýle usullarynyň arasynda psihoterapiýa uly orun degişlidir. *Psihoterapiýa*

arkaly çilim çekmegi taşlan döwründe çilimkeşe diňe bir parhsyzlygy däl, eýsem onda çilime bolan ýigrenji hem döredip bolýar. Munuň üçin çilimkeşi *gipnoz ukusyna* gidirip, oňa temmäki tüssesiniň erbet, ýakymsyz ysynyň bardygyny, onuň ýüregiňi bulajakdygyny, gaýtartjakdygyny we erbet üsgürtjekdigini ynandyrýarlar (psihoterapewt ynandyryş seansy geçirilýän wagtda çilimkeşe çilim hödürleýär), şeýle edilende temmäkä ýigrenç döreýär (bejertmek üçin 8-16 seans geçirilýär).

Çilim çekýän adamlar derman serişdeleri bilen hem bejerilýär. Ýöne muňa örän özboluşly we seresaply çemeleşilmelidir. Temmäki azarlamasy (abstinensiýa) hadysasyny aýyrýan serişde hökmünde *tabeks, nikotinonet, nikoretta, çampiks, anabazin, gamabazin* we beýleki derman serişdeleri ulanylýar, olar adamyň çilime bolan islegini azaldýar.

Çilim çekmegi bejermekde iňňe terapiýasy hem giňden ulanylýar. *Iňňe terapiýasy* bir gije-gündiziň dowamynda geçirilýär we ol her biri ýarym sagatlyk, iki tapgyrdan ybaratdyr. Iňňeler gulagyň ýeňse tarapyndaky nerw nokatlaryň dördüsine sanjylýar.

Çilim çekmäge garşy göreşde *bedenterbiýäniň hem ähmiýeti* örän uludyr. Her gün irden edilýän bedenterbiýe maşklary, çygly polotensa bilen endamyňy süpürinmek, sport bilen meşgullanmak, gezelenç etmek adamyň bedenini daýandyrýar we berkidýär, immunitetiniň berkemegine ýardam berýär, şeýle hem çilimden ünsüni sowmaga ýardam edýär.

Çilime garşy göreş çylşyrymly we ýeňil bolmadyk meseledir. Emma, muňa garamazdan, ol zerur hem haýyrly işdir. Çilim bilen «hoşlaşyp» bilmeýän adama kömek bermek her bir lukmanyň borjudyr we onuň kyn ýagdaýyny ýeňilleşdirmäge usul tapmalydyr.

Mälim bolşy ýaly, çilimkeşleriň köpüsi bu zyýanly endikden dynmak isleýär. Emma olar munuň hötdesinden özbaşdak gelip bilmeris öýdýärler. Olar akylly-başly maslahatlara we bejerişe mätäçdirler.

Çilimkeşligiň döredýän kesellериniň öňüni almagyň ýeke-täk serişdesi bu zyýanly endikden doly ýüz öwürmekdir. Çilimiň howpuny azaldar ýaly, ilkinji nobatda, çekilýän çilimiň sanyny kemeltmek gerek, temmäkiniň tüssesini öz içiňe ýeňilräk dartmaly, çilimiň ýarysyny çekmeli, dartuwyň dowamlylygyny gysgaltmaly we her gezek çilimi soranyňdan soň, çilimi agzyňdan aýyrmaly.

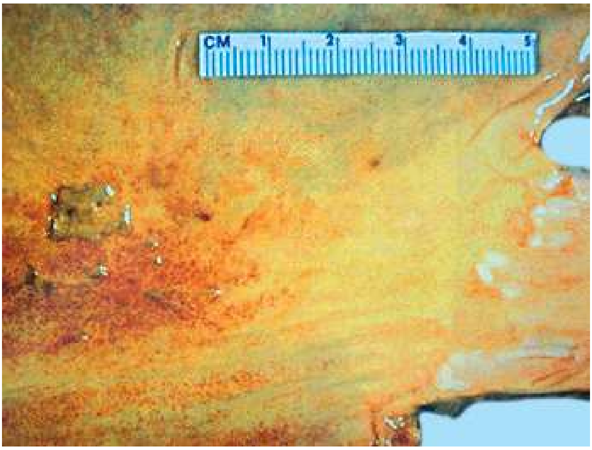
Çilim çekilmegine garşy üstünlikli göreş alyp barmak üçin kanunçylyk çäreleri hem wajyp orun tutýar. Türkmenistanda köpçülik ýerlerinde (kinoteatrlarda, wokzallarda, konsert zallarynda, restoranlarda, okuw mekdeplerinde we ş.m.) çilim çekmek gadagan edildi hem-de düzgüni bozanlara jerime salynýar.

1.6. Temmäki önümi bolan nasyň adam bedenine zyýanly täsiri

Nas ýörite önümlerden taýýarlanylýan temmäkili serişdedir. Onuň esasy düzüm bölegi temmäki bolup durýar, oňa öçen hek, dürli ösümlik küli, düýe tezegi ýa-da towugyň dersi we ösümlik ýagy goşulyp, ýörite garyndyny taýýarlaýarlar. Temmäkiniň bu görnüşi has zyýanly bolup, adam nikotin möçberiniň uly bölegini kabul edip, hekiň agyz boşlugyndaky nemli örtügine ýaramaz täsirini ýetirýär.

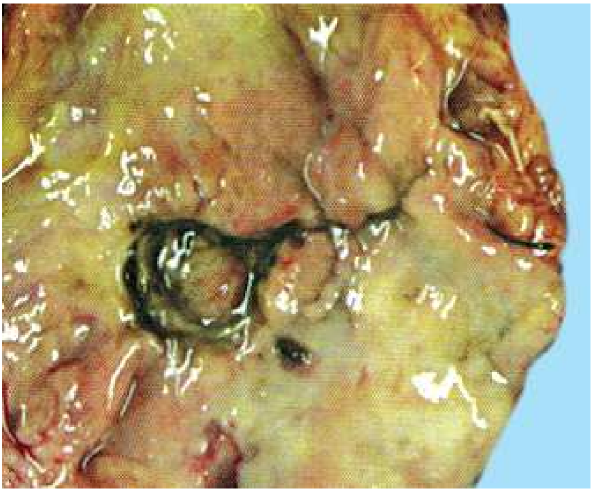
Nas atmak – bu aladaly pişe bolup durýar, ol agza goýlanda, temmäki garyndysyny dodagyna degirmezlige çalyşýarlar, eger-de birden dodaga degse, ol ýerde gabarçak döreýär. Ýuwudylan tüýkülik ýa-da nasyň bölejigi ýürek bulanma, iç geçme ýaly bedene ýaramaz täsirlerini ýetirýär. Nas agza goýlandan soňra bedende ýeňil baş aýlanma, gözüň dumanlanmasy, elleriňde we aýaklaryňda dürli sanjyly alamatlar ýüze çykyp, ol bäş minuda çenli dowam edýär. *Çilim çekmeklik* öýkene öz zyýanly täsirini ýetirýän bolsa, *nas atmak* agyz boşlugynyň we aşgazan, içege ýollarynyň nemli örtüklerine zyýanly täsirini ýetirýär. Nas atmak bilen bedende zäherlenme bolup geçýär, adamyň ruhy taýdan bozulmagy döreýär, şonuň üçin nasy psihotrop maddalara degişli hasap edýärler. Nas atmadan döreýän keselleriň käbiri barada durup geçmek ýerliklidir.

Aşgazanyň ýiti baş (ýara) keseli – köplenç, kiçi egremde antral we piloriki bölümlerde emele gelýär (*10-njy surat*). Bu bolsa aşgazanyň şu bölekleriň işjeň aýratynlyklary bilen düşündirilýär. Başyň (ýaranyň) ölçegi 5–6 santimetr bolup biler, gyralary tekiz, deň, düýbi bolsa duz kislotaly gematin pigmentiň hasabyna gara-goňur reňkli. Aşgazanyň ýiti baş keseli netijesinde aşgazanyň nemli gatlagyna nasyň täsiri astynda bolup geçýär. Bu ýiti baş keseli nasyň dowamly kabul edilmegi netijesinde aşgazanyň baş keseline we aşgazanda howply täze döreme kesellerinіň emele gelmegine getirýär.



10-njy surat. Aşgazanyň ýiti baş (ýara) keseli

Aşgazanyň dowamly baş (ýara) keseli – köplenç, ýekeleýin bolýar, köpçülikleýin başlar seýrek duş gelýärler (*11-nji surat*). Baş (ýara) süýri ýa-da tegelek görnüşde bolup, ölçegleri birnäçe millimetirden 5–6 santimetr aralygynda bolýarlar. Başyň düýbi ýylmanak, kämahallar büdür-südür bolýar. Pigmentli we gabarçakly gyzylödek tarapy sallanyp durýar - kallýoz başy (ýarasy) («*kallýoz*» latyn sözi bolup, gabarçak diýmegi aňladýar). 12 barmak içegäniň tarapy bolsa basgançak görnüşde bolýar.



11-nji surat. Aşgazanyň dowamly baş (ýara) keseli

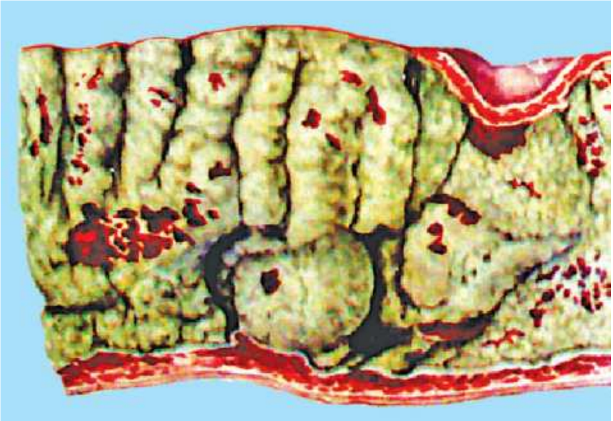
Aşgazanyň kömelek görnüşli howply täze döremesi - muňa başgaça fungoz howply täze döremesi diýilýär (*12-nji surat*). Polipoz howply täze döremesi ýaly, ol gysga we ýaýbaň esasda oturýan, büdür-südür düwün görnüşde ösýär. Çiş düwni ýumşak, çal-gülgüne ýa-da çal-gyzyl reňkli, gowy çäklenen bolýar. Çiş düwnüniň üst ýüzünde eroziýalary, gan inmeleri ýa-da fibrinoz – iriňli örtügi görüp bolýar.

12-nji surat. Aşgazanyň kömelek görnüşli howply täze döremesi

Fibrinoz (difteritiki) kolit – bu ýogyn içegäniň fibrinoz gaýnaglamasy, ganly iç geçmede duş gelýär (*13-nji surat*). Ol içegäniň diwarynda goňrumtyl - ýaşyl reňkli fibrinoz örtüginiň emele gelmegi bilen häsiýetlendirilýär.

13-nji surat. Ýogyn içegäniň fibrinoz gaýnaglamasy

Içegäniň diwary galňaýar, çişýär, örtügiň gopan ojaklarynda başlar (ýaralar) emele gelýär (*14-nji surat*). Bu alamatlar nas bilen zäherlenen adamlarda has köp duş gelýär.



14-nji surat. Fibrinoz (difteritiki) kolit

Öthaltanyň daş keseli - köplenç nas uzak wagtlap dowamly kabul edilenden soňra, madda çalşygynyň bozulmalarynyň netijesinde döreýär (*15-nji surat*). Öthaltada holesterin, pigmentli, hekli ýa-da garyşyk görnüşli daşlar emele gelýär.

15-nji surat. Öthaltanyň daş keseli

16-njy surat. Ötli peritonitiň döreýşi

Eger-de daş bagyr ýa-da umumy öt akaryna düşüp, boşlugy ýapsa, bagyrasty sarylama ýüze çykýar. Daş öthaltanyň diwaryny deşip, ötli peritonitiň döremegine getirýär (*16-njy surat*).

II BAP

ALKOGOLLY IÇGILERIŇ ADAM BEDENINE ZYÝANLY TÄSIRI

Saglygy goraýyş ulgamyny kämilleşdirmek, ony mundan beýläk ösdürmek we adamlaryň saglygyny berkitmek meselesi Berkarar döwletimizde möhüm wezipeleriň biri bolup durýar.

XX asyryň ikinji ýarymynda spirtli içgileri ulanmak zyýanly endikleriň ýörgünli görnüşleriniň birine öwrüldi, adam bedenine alkogolyň zyýanly täsirleri barada ilat arasynda ýeterlik derejede öwüt-ündew işleriniň geçirilmändigi sebäpli, spirtli içgiler halkyň içine öz köküni ýaýratdy. Köpsanly durmuş-ýaşaýyş hadysalary adamlaryň arakhorlugyna getirýär. Bu bolsa zähmet düzgün-nyzamynyň, ýol hereket hadysalarynyň bozulmalaryna, maşgalanyň dargamagyna, jemgyýete ykdysady taýdan ýaramaz täsirini ýetirýär.

Spirtli içgileri taýýarlamak we ulanmak ýüzýyllyklardan öz gözbaşyny alyp gaýdýar. Ilkidurmuş jemgyýetçilik gurluşynda ýabany miwe önümlerini ajadyp, turşadyp iýipdirler, ol bolsa adamyň kellesini sämediji ýagdaýa salypdyr. Ýerleriň özleşdirilmegi, üzümçiligiň ösmegi bilen spirt içgisi bolan çakyr önümleri öndürilip başlanýar.

Gadymy Hytaýda spirtli içgileri tüwüden, Hindistanda bugdaýdan, tüwüden, arpadan, Eýranda kendirden, şeýle hem baýtal süýdünden taýýarlapdyrlar. Müsürde ilkinji gezek piwo öndüripdirler. Gadymy Gresiýada we Rimde üzüm hasylynyň baýramçylygy şerap içmek bilen geçirilipdir.

Arakhorluga ýykgyn edilmegi şahsyň gylyk-häsiýetiniň, erk-ygtyýarynyň gowşaklygynyň, durnuksyzlygynyň netijesinde gelip çykýar. Durmuşda çylşyrymly, dawa-jenjelli we oňaýsyz ýagdaýlar duş gelen halatynda ýygra, çekinjeň, saly gowşak, erk-ygtyýarsyz, özüne ynamy bolmadyk adamlar özüne gaçybatalga edinmek üçin spirtli içgilerden serhoş bolmaklyga (arakhorluga) ýüz urýarlar diýen pikir – düşünje-de bar.

Adamlaryň käbiri şeyle çylşyrymly meseleleriň çykalga–çözgüdini sport bilen meşgullanmakdan, saz-söhbet diňläp, tans etmekden, oýlap tapmakdan, döredijilik bilen meşgullanmakdan, goşgy-şygyr ýazmakdan, surat çekmekden, bir zady toplamakdan we ş.m. gözleýär. Beýlekiler bolsa maza berip, endamyňy gowşadýan, rahatlandyrýan, keýpiňi çaglap, ýüküni ýeňlän ýaly edýän alkogolly içgileri içmeklige ýüz urýarlar.

Alkogolly içgiler içilenden soň onuň ýigrimi göterimi aşgazandan, segsen göterimi inçe we ýogyn içegelerden sorulyp gana geçýär. Alkogolyň siňip, gana geçmeginiň we gandaky mukdarynyň köpelmeginiň görkezijisi adamyň saglyk ýagdaýyna (organiki we funksional keselleriň barlygyna-ýoklugyna), aşgazanyň we içegeleriň boşlugyna-dolulygyna (ýagny, nahardan öň ýa-da soň), alkogolly içgileriň düzümine bagly bolýar.

Ganyň alkogolly içgiden doýgunlyk derejesi (konsentrasiýasy) aňrybaş çäkde soňky gezek içilenden takmynan 30 minut geçenden soň ýetýär. Sorulyp gana geçen etanol bedeniň ähli dokumalaryna deň derejede ýaýraýar.

Alkogolyň sorulyp ýaýramagy bilen bir wagtda onuň bedenden bölünip çykarylyş hadysasy hem başlanýar. Etanolyň bäş göterime golaýy bedenden üýtgedilmän der, peşew, gözýaş, sülekeý bilen, şeýle hem eger alkogolly içgini içen çagany emdirýän ene bolsa, onda onuň süýdi we demi bilen daş çykarylýar. Alkogolyň esasy bölegi, ýagny togsan bäş göterimi bagyrda zyýansyzlandyrylýar.

Etanolyň başlangyç okislenme (ýanmak) tapgyry bagyrda fermentleriň – alkogoldegidrogenazanyň we katalazanyň täsiri astynda geçýär. Katalazanyň işjeňliginiň ýokarlanmagy diňe alkogolyň mukdary köp bolanda bolup geçýär. Şonda asetaldegid işjeňligi ýokary we örän zäherli madda emele gelýär hem-de bedeniň ähli agzalaryna we dokumalaryna ýaýraýar.

Başga bir fermentiň, ýagny aldegiddegidrogenazanyň täsir etmeginde asetaldegid okislenip, sirke kislotasyna (turşusyna) öwrülýär. Soňraky geçýän biohimiki reaksiýalaryň, ýagny täsirleşmeleriň netijesinde bolsa asetat özleşdirilip, limon kislotasyna öwrülýär hem-de Krebsiň aýlawyna girizilýär, şol ýerde-de zyýansyzlandyrylyp, uglerod we suwa öwrülýär.

Şeýlelikde, bir gram alkogolyň bölüp çykarýan energiýasy 7 kilokaloriýa barabardyr. Ýöne ol beden öýjügi üçin gurluşyk önümi bolup hyzmat edip bilmeýär. Sagdyn bagyrly adamlarda etil spirti 120 milligram/kilogram/sagada golaý tizlikde zyýansyzlandyrylýar.

Soňky ýyllarda alkogolly içgilerden güýçli zäherlenmäniň we arakhorlugyň patogenezini, esasan-da, nerw ulgamynda biogen aminleriň metabolizminiň bozulyşynyň öwrenilmegine ylmy taýdan ähmiýet berilýär. Mälim bolşy ýaly, merkezi nerw ulgamyna alkogol gönüden-göni timitrop täsir edip, şol hem serhoşlyk başlanaýan badyna keýpiň göterilmegi, şady-horramlyk bilen ýüze çykýar. Serhoşlykdan açylandan soňra bolsa keýpsizlik, göwnüçökgünlik, lellimlik ýaly alamatlar peýda bolýar.

Alkogolly içgi içilenden soň keýpiň göterilmegini biogen aminleriň (adrenalin, noradrenalin, serotonin, dofamin we başgalar) mukdarynyň merkezi nerw ulgamynda ýokarlanmagy we şolaryň işjeňliginiň artmagy, serhoşlykdan açylanyndan soň döreýän keýpsizligi bolsa biogen aminleriň mukdarynyň peselmegi we işjenliginiň azalmagy bilen baglanyşdyrylýar. Etil spirtiniň molekulalary nerw öýjükleriniň membranalarynyň fosfolipidleri bilen özara baglanyşyga girişip, presinaps boşlugyndaky granulalar bilen şu wagta çenli baglylykda bolup, daňylyp hereketsiz ýagdaýdaky biogen aminleri boşadyp, erkinlige çykarýar.

Bulardan başga-da, alkogol az mukdarda monoaminooksidaza (MAO) we katehol - O-metiltransferaza (KOMT) ýaly biogen aminleriň işjeňligini peseldýän fermentleriň güýjüni ýatyrýar. Bu bolsa biogen aminleriň merkezi nerw ulgamyndaky aýlanyşygyny uzaldyp, netijede, keýpi köklügiň dowamlylygyny artdyrýar. Neýronlaryň şeyle birsyhly tijendirilip durulmagy bolsa, birnäçe wagtdan soň biogen aminleriň gorunyň azalmagyna getirip, zäherlenmeden soňky alamatlar bilen häsiýetlenýän ýagdaýa geçýär.

Etanolyň keýp göteriji täsirini şertlendirýän esasy neýromediator (beýnini gyjyndyryjy) noradrenalin diýlip çaklanylýar. Alkogolly içgileri uzak wagtyň dowamynda içip gezmeklik şol neýromediatoryň hemişelik ýetmezçiligine getirip, öwezini dolmak üçinem şonuň emele gelmegi we metabolizmi güýçlendirilýär. Alkogolly içgileriň adaty içilip ýörlen möçberini kabul etmezlik (içmezlik) noradrenaliniň me-

tabolizmini bökdäp, şondan öňki maddanyň, ýagny dofaminiň merkezi nerw ulgamynda toplanmagyna getirýär.

Arakhorluk (alkogolizm) – munuň özi ötüşen psihiki (ruhy) kesel bolup, spirtli içgileri bilkastlaýyn we meýletin kabul etmekligiň netijesinde ýüze çykýar we alkogolly içgilere bolan patologik meýil hem onuň bilen bagly alkogol intoksikasiýasynyň – zäherlenmesiniň fiziki, psihiki we durmuş netijeleriniň derejesiniň ýokarlanmagy bilen häsiýetlendirilýär.

Häzirki döwürde dünýäde alkogolly içgileriň dürli görnüşleri öndürilýär. Olar düzüminde bar bolan spirtiň göterim derejesi hem-de çig malyň we öndüriliş tehnologiýasynyň aýratynlyklary bilen tapawutlanýar. Demirgazyk ýurtlarda köplenç spirt, arak, wiski, rom we beýleki güýçli täsir ediji içgiler ulanylýar. Çakyr önümçiligi ösen Gündogar ýurtlarda içilýän alkogolly içgileriň esasy görnüşi çakyr bilen konýakdyr. Piwo ähli ýurtlarda diýen ýaly ýaýrandyr. Serhoşlygyň häsiýeti we arakhoruň intoksikasiýada (zäherlenmede) özüni alyp barşy köplenç alkogolly içgileriň görnüşleri bilen kesgitlenilýär, bilkastlaýyn ulanylan halatynda arakhorlugyň esasy kliniki alamatlarynyň ýüze çykýan wagtyny we geçişini, somato-newrologik gaýraüzülmeleriniň aýratynlyklaryny kesgitleýär.

Adam spirtli içgileri näçe ir içip başlasa, onun üçin arakhorlugyň ösüşi ruhy tarapdan şonça-da ýaramaz ýagdaýlara ir getirýär. Alkogolly içgileri içmekligiň ýa-da adaty arakhorlugyň ösüşiniň şu aşakdaky görnüşleri bar:

- alkogolyň seýrek içilmegi, ýagny sebäpleýin arakhorlyk;
- alkogolyň uly bolmadyk mukdarynyň yzygiderli içilmegi;
- alkogolyň köp mukdarda yzygiderli içilmegi.

Alkogolyň seýrek, ýagny *sebäpleýin içilmegi* – munuň özi alkogolly içgileriň içilmeginde serhoşlyk elmydama bellibir sebäp bilen, meselem, maşgaladaky seneler (doglan günler, toý we beýlekiler), özbaşdak işe başlamak, dostlaryň bilen garaşylmadyk duşuşyklar, durmuşdaky beýleki kabir wakalar bilen, köplenç, bagly bolup biler.

Alkogolyň köp bolmadyk mukdarda *yzygiderli içilmegine* heniz hakyky arakhorlyk ýaly baha berilmezligi, köplenç, ýaramaz we nädogry pikiriň netijesi bolup durýar. Käbir adamlar «Nahardan öň alkogol içgisini içseň saglyk üçin peýdalydyr, işdäňi açýar we iýmitiň siňmegine yardam berýär» diýip nädogry pikir edýärler. Käbirleri

bolsa nahardan öň alkogol içgisini içmekligi bolçulygyň, üstünligiň alamaty diýip düýpgöter ýalňyş düşünýärler.

Alkogolyň köp mukdarda *yzygiderli içilmegi*, ýokarda agzalan iki görnüşiň esasynda döräp, arakhorlugyň agyr görnüşine degişli bolup, özem arakhorlugyň döremeginiň öň ýanyndaky hadysany aňladýar. Alkogolly içgileri bäş ýyldan on ýyla çenli içýänlerde, köplenç halatlarda, arakhorlyk keseliniň başlangyç döwri emele gelýär.

2.1. Alkogolly içgilerden döreýän serhoşlygyň görnüşleri

Alkogolly içgilerden döreýän serhoşlyk – bu alkogolyň içilmeginiň yz ýanynda bolup geçýän ýagdaýdyr, ol fiziologik, psihologik ýada arak içeniň özüni alyp baryş aýratynlyklarynyň we reaksiýalarynyň özgermelerini we bozulmalaryny ýüze çykarýar.

Ýönekeý alkogol serhoşlygynyň 3 döwri bolýar: ýeňil, aralyk (orta) we agyr.

Serhoşlugyň *ýeňil derejesinde* gandaky alkogolyň mukdary 20--den 100 millimol/litr çenli bolýar (1000 millilitr gana 20-100 milligram alkogol), ýylylyk duýgusy, alkogolly içgini içeniň derisiniň gyzarmasy, ýürek ýygrylmasynyň (urmasynyň) ýygylaşmasy, işdäsiniň artmagy bilen utgaşýar, keýpi göterilýär, ruhubelentlik, gujurlylyk, hyjuwlylyk, kanagatlanarly ýagdaý, psihiki rahatlyk duýgulary ýüze çykýar. Serhoş bolanlarda geplemek, bir iş bilen meşgul bolmak (hereket etmek) islegi döreýär, olar gaty gürleýärler, hereketleri bolsa üzlem-saplam we tagaşyksyz bolýar.

Olaryň ünsi ýeňil sowulagan bolýar, pikirleniş yzygiderliligi bozulýar we ýüzleý bolýar. Hereket işjeňligi ýokarlandygyça, hereket koordinasiýalarynyň – utgaşmalarynyň bozulmalary ýüze çykýar. Ýerine ýetirilýän işiň möçberi we hili peselýär, ýalňyşlyklaryň göterim sany ýokarlanýar. Emosional ýagdaýy ýeňil derejede üýtgäp durýar.

Ýönekeý, biderek sebäbiň täsir etmeginde şähdaçyklyk gaharjaňlyga, öýkä aňsatlyk bilen öwrülip, soňra ýene-de öňki ýagdaýyna gelip bilýär. Serhoşlyk başlanyndan birnäçe wagt geçenden soň ýokary göterilen keýp ýuwaş-ýuwaşdan perwaýsyzlyk we keýpsizlik bilen çalyşýar. Hereket işjeňligi öz ornuny gowşaklyga berýär, pikirlenişi haýallaşýar. Ýadawlyk, ukuçyllyk ýagdaýy güýçlenýär.

Birnäçe sagada çenli dowam edýän serhoşlygyň ýeňil derejesinden soň ýaramaz psihiki we fiziki duýgular bolmaýar, serhoşlyk döwründäki ýatlamalar saklanylýar.

Ýönekeý alkogol serhoşlugynyň *orta agyrlyk derejesi* (gandaky alkogolyň konsentrasiýasy 100-den 250 millimol/1itr) özüňi alyp barşyň has gödek özgermeleri bilen häsiýetlendirilýär. Hereketleri ynamsyz bolýar. Otnositel ýönekeý gönükdirilen hereketleri etmek mümkinçiligi pese düşýär. Eşidişiň ýokarlanmagy sebäpli sözleýşinde pelteklik bolýar.

Pikirlenme işjeňligiň (assosiatiw) haýallamagy sebäpli, kyn sözüň sinonimini saýlap tapmak ýa-da manydaş söz bilen çalyşma mümkinçiligi ýitýär. Şol bir sözler, jümleler gaýtalanyp durýar. Göz öňüne getirmeler kynlyk bilen emele gelýär, olaryň mazmuny bolsa birmeňzeş bolýar.

Üns sowulmasy haýallaýar, diňe güýçli gyjyndyryjylaryň täsir etmeginde ünsi sowulýar. Serhoş bolan ýagdaýa umumy obýektiw baha berip bilmeýär, özüniň hem-de daş-töweregindäkileriň hereketlerine tankydy baha bermek ukyby pese düşýär. Ol dürli dawa-jenjelleriň ýüze çykmagyna getirýär, dawalar serhoş bolan adamyň özüniň ukybyna aşa göwni ýetmegi bilen, seýle-de, meýilleriň we islegleriň başly-barat ýüze çykmagy bilen çylşyrymlaşýar. Serhoşlyk ýagdaýy çuňlaşdygyça näsagyň özüni alyp barşy köp derejede tötänleýin, üzlem-saplam düşünjeler, duýgular bilen kesgitlenilýär.

Serhoşyň mimikasy örän garyp we gelşiksiz görnüşde bolýar. Newrologik bozulmalar agyry, temperatura duýujylygynyň gowşamagy bilen yüze çykýar. Ýüzüniň giperemiýasy – keşbi gögümtil we öçügsi reňke öwrülýär, käwagt serhoşyň ýüregi bulanýar we gaýtarýar. Serhoşlyk çuň uky bilen çalyşýar. Serhoşlygyň aralyk derejesinden soň özüniň we daş-töweregindäkileriň hereketi, wakalar barada ýatlamalar bulaşyk bolýar, köp zatlar ýadyndan çykýar.

Serhoşlukdan 6–12 sagat geçenden soň gowşaklyk, ysgynsyzlyk, teşnelik, agyz gurama, aşgazanyň, ýüregiň, bagryň töwereginde ýaramaz agyrylar, duýgular ýüze çykýar.

Serhoşlugyň *agyr derejesi* (gandaky alkogolyň konsentrasiýasy 250-den 400 millimol/litre çenli) dürli çuňlukdaky (hatda koma çenli) aň bulaşmasy bilen kesgitlenýär.

Arakhorlugyň ýüze çykmagy beden agzalarynda madda çalşygynyň bozulmalaryna getirýär. Häzirki zaman alymlarynyň aýtmagyna görä, arakhorlugyň nesle geçijilik nazaryýetini hem tassyklaýarlar. Arak içýän göwreli zenanlarda aragyň täsiri astynda göwredäki çagada madda çalşygynyň bozulmalary bolup geçýär. Netijede, etanolyň täsiri netijesinde göwredäki çaganyň ösüşinde nogsanlyklar döreýär. Şeýle hem, arakhorlugyň döremeginde adama daşky gurşaw hem uly täsir edip biler.

Göwredäki çagada etanolyň täsiri astynda madda çalşygynyň bozulmalary B toparly witaminleriň we C witamininiň deňagramlylyk näsazlyklary, ganyň düzüminde Cl (hloryň) we Na (natriniň) gatnaşyklarynyň, biogen aminleriň gurluşynyň üýtgemeleri bilen düşündirilýär.

Alkogolly içgileri içýän adamyň bedeninde spirtiň 95 göterimi siňdirilip, zyýansyzlandyrylýar. Spirtiň galan bölegi peşew, deri örtügi, dem alyş ýollaryna, ene süýdi arkaly üýtgemedik görnüşde çykýar. Etanolyň okislenmegi (turşamasy) bagyr agzasynda bolup geçýär we ferment hatarlary bilen kadalaşdyrylýar, olaryň işjeňligi bedeniň spirti özleşdiriş ukyby bilen düşündirilýär.

Etanol süýt mäzlerine hem hiç bir päsgelçiliksiz geçýär. Zenan az mukdarda (50 millilitr) alkogoly kabul edende ene süýdüniň düzüminde etanolyň derejesiniň mese-mälim ýokarlanýandygyny, süýt emýän çaganyň ganynyň düzüminde hem bu görkezijiniň artýandygyny häzirki zaman ylmy tassyklaýar.

Alkogolyň içilmegi netijesinde etanol aşgazanasty mäziniň sekretor (gormon bölüp çykaryş) işjeňlik tizligini çaltlandyrýar, bölünip çykýan aşgazan şiresi etanolyň täsiri astynda fermentlere garyp bolýar. Şeýle ýagdaýda aşgazanyň iýmit siňdirijilik ukyby peselýär we aşgazanyň ýygrylma-ýazylma işjeňligi güýçlenýär, şuňa baglylykda aşgazanyň ewakuasiýa işjeňligi hem çalt amala aşyrylýar.

Gan damarlarynda durgunlylyk emele gelýär, netijede aşgazanyň we içegäniň nemli gatlagynda giperemiýa, gyzarma we gaýnaglama alamatlary ýüze çykýar. Soňra aşgazan-içege ýollarynyň diwarlarynda nemli bardanyň iýmit siňdiriji işjeňligi bozulyp, aşgazan-içege diwar gatlaklarynyň ýylmanak we ýara örtükleriniň emele gelmegi ýüze çykarýar.

Etanol merkezi nerw ulgamyna zyýanly täsirini ýetirýär. Ol nerw ulgamynyň gyjynmagyna, kelle-beýniniň uly ýarym şarlarynyň gabyk öýjükleriniň funksiýalarynyň saklanma işjeňligine getirýär.

Etanolyň möçberiniň ýokarlanmagy diňe bir kelle-beýnisiniň gabygasty gurluşyň işjeňligini bozman, eýsem oňurga ýiligine hem ýaramaz täsirini ýetirýär. Arakhorda hereket koordinasiýasynyň bozulmalary döreýär. Ýöreýiş ädimlerinde ortostatiki reflekslериň näsazlyklary emele gelýär, eger mundan beýläk alkogolyň içilmegi dowam etdirilse, onda arakhor *komatoz* (huşuny ýitirme) ýagdaýa sezewar bolýar. Alkogol ýokary differensirlenen nerw damarlarynyň öýjükleriniň okislenme işjeňligine hem zyýanly täsirini ýetirýär.

Alkogol içilende ilki bilen adamyň duýgulary işjeňleşýär, gaýgy-gamlary gowşaýar, gaýgysyzlyk we şadyýanlyk ýüze çykýar, ýöne köp adamlarda beýle ýagdaýlar bolmaýar, açlyk duýgusy kütelýär we ýadawlyk duýgusy peselýär. Çekinjeň adam hiç zatdan çekinmeýär, az gürleýän köp gürleýär. Sämediji ýagdaý, adamyň özboluşly gözüniň garaňkylaşmagyna, adamyň iň inçe duýgularynyň basylmagyna, aňynyň we sesiniň gapylmagyna getirýär. Daşky gurşaw, ýagtylyk ýoýulan görnüşde kabul edilýär. Az wagt geçenden soň, bedeniň hemme ýerinde kül-owram agyrylar, gowşaklyk, ýürek bulanmalar, tukatlylyk, ukuçyllyk basmarlaýar.

Birnäçe Hytaý imperatorlary arakhorlary ölüm jezasyna höküm edipdirler. Gadymy Hindistanda medeni gullukçylar – barmenler, arakhorlara gaýnap duran çakyr ýa-da gaýnaýan peşewi beripdirler. Barmenleriň ýa-da arakhorlaryň aýallarynyň maňlaýyna çüýşäniň suratyny tagma şekilinde çekipdirler.

XV asyrda alkogolly içgileriň tehnologiýasy açylandan soňra spirtli içgileri 40–50 gradus derejede öndürilip başlanyldy. Bu bolsa Ýewropa döwletlerine çalt ýaýrap, arakhor adamlaryň artmagyna getirdi. Käbir ýurtlarda alkogolly içgileri dini çärelerde hödür etmek myhmansöýerligiň nyşany hökmünde kabul edilen halatlary hem bolupdyr.

Alymlaryň geçiren ylmy-barlaglarynyň netijeleri boýunça erkekleriň 70 göteriminiň dostlarynyň täsiri astynda, 10 göteriminiň bolsa ata-eneleriniň täsiri astynda, zenanlaryň bolsa 40 göteriminiň «joralarynyň» täsiri, galan göteriminiň arakhor ärleriniň täsiri esasynda arakhorluga ýüz urýandygy ýüze çykaryldy.

2.2. Alkogolly içgileriň nerw ulgamyna zyýanly täsiri

Alym-fiziologlar gandaky we beýni böleklerindäki alkogolyň bolmaklygynyň oňa bolan baglylygy döredýändigini anykladylar. Kelle-beýniniň gabygy, esasan hem, erk ediji we üns merkezlerine täsir edýär. Adamyň emeli ýol bilen keýpi göterilýär.

Ganyň düzüminde alkogol 0,1 göterime çenli bolsa, kelle-beýniniň yzky bölegi we merkezi ýygrylma-ýazylma işjeňligi basylýar, adam bedenindäki myşsalara erk edip bilmeýär. Eger-de alkogol ganda 0,2 göterime çenli bolsa, ortaky beýniniň çuň gatlagyny özüne tabyn etmek bilen adam özüni saklap bolmajak uka gidýär. Eger-de ganyň düzüminde alkogolyň derejesi 0,5 göterime deň bolsa, onda kelle-beýniniň aşaky bölegini öz içine alyp, dem alyş merkezleriniň ysmazlygyny ýüze çykaryp, ölüm ýagdaýyna getirip biler. Alkogol kelle-beýniniň dürli böleklerine täsir edip, öýjük işjeňliginiň kadalaşygyna gerek bolan kislorod üpjünçiliginden mahrum edýär.

Alkogolly içgileriň yzygiderli içilmegi kelle-beýnide nokat görnüşli gan inmelerine, birnäçe kapillýar gan damarlaryň dykylmagyna getirýär. Adamyň beýnisinde onlarça milliard nerw öýjükleri bolup, ýokarda görkezilen alamatlaryň duýulmazlygy hem mümkin. Eger-de adam alkogolly içgileri köp ýyllaryň dowamynda içse, onda beýni millionlarça öýjüklerden mahrum bolýar, bu ýagdaý adamyň saglygyna gönüden-göni zyýanly täsirini ýetirýär.

Ölýän nerw öýjükleriniň sanynyň köpelmegi merkezi nerw ulgamynyň kesellerine we ruhy bozulmalaryna alyp barýar. Arakhorlukdan ölen adamyň jesedi kesilip görülende kelle-beýniniň bölekleriniň guramagy we onuň göwrüminiň kiçelmegi ýaly alamatlar anyklanyldy.

Arakhor adamlar ýüreginiň çalt urmasy, bedende üşütme duýgulary we kellagyry ýaly dertlerden ejir çekýärler.

Alkogolly içgileriň içilmegi periferiki nerw ulgamynyň gaýraüzülmelerine, ýagny alkogol polinewritine (nerwiň sowuklamasyna) getirip bilýär, ol bolsa aýaklarynyň sowamasy, eliniň barmaklarynyň termoduýujylygynyň (ýylylygy we sowugy) we agyry duýujylygynyň peselmegi, nerw şahalarynyň ugrunda agyry alamatlary arkaly ýüze çykýar.

Şeýle hem, ol myşsa güýjüniň peselmegine, beden myşsalarynyň atrofiýa, ýagny guramak gaýraüzülmelerine getirýär. Näsaglar bedeninde garynja ýöreýän ýaly duýgulary, hereket agzalarynyň guruşmaklary we damarlarynyň çekilmesi, çaýkanyp ýöremeleri başdan geçirýärler.

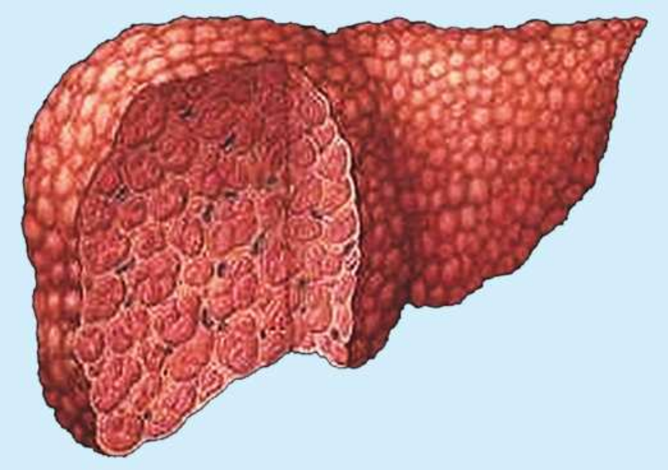
Bedeniň alkogol bilen dowamly zäherlenmesi netijesinde nerw ulgamynyň işjeňliginiň düýpli bozulmalaryna, ýagny alkogol zerarly döreýän ruhy kesellerine (psihoza) getirýär. Bu gaýraüzülme arakhorlukdan ejir çekýän näsaglaryň 10–13 göteriminde gabat gelýär, galan 70–80 göteriminde arakhorluk ruhy kesel bolan «agymtyl gyzdyrma» görnüşinde geçýär. Näsagy aň bozulmalary, samramalar, gorkunçly göze görünmeler we gulagyna eşidilmeler (galýusinasiýa), gyjynyjylyk, elleriniň we bedeniň sandyramalary basmarlaýar.

Bu ýagdaýlar 5–7 güne çenli dowam edip, näsagyň ölümi bilen gutaryp biler. Lukmançylyk tejribesinde alkogol ruhy keseliniň, ýagny psihozyň başga görnüşleriniň dowamly akymynyň bardygy mälimdir. Näsag spirtli içgileri içmesini bes etmese, oňa hiç bir bejergi usullarynyň, derman serişdeleriniň haýyr etmejekdigi düşnüklidir.

2.3. Alkogolly içgileriň bagra zyýanly täsiri

Bedene gelýän spirtli içgileriň diňe 2-10 göterimi üýtgemedik görnüşinde peşew we der arkaly çykýar. Galan alkogol zäheri bedende suwa we uglekislotalara dargap okislenýär. Bular ýaly işjeňlik, esasan, bagyr öýjüklerine degişlidir. Alkogolyň dowamly içilmegi netijesinde bagyrda dürli bozulmalar döreýär. Spirtli içgileriň uzak wagtlap içilmegi bagyrda belok, uglewod, antitoksiki (zäherlenmä garşy), fermentatiw işjeňliginiň bozulmalaryna getirýär.

Bagryň ownuk düwünli sirrozy – *portal sirrozy* – bagryň ülüşleriniň içine giňden ýaýran we sklerozirlenen (gysylan, dykylan) portal we periportal meýdanlaryndan fibroz septalaryň (germewleriniň) girmegi bilen döreýär, bu bolsa merkezi wenalaryň portal damarlar bilen birleşmegine we ownuk (monolobulýar) ýalan ülüşleriň döremegine getirýär (*17-nji surat*).



17-nji surat. Bagryň ownuk düwünli sirrozy

Portal sirrozda bagyr kiçi, dykyz, üsti däne sepilen ýaly ýa-da ownuk düwünli (ownuk düwünli sirroz) bolýar. Portal sirrozy köplenç alkogol ýa-da wirus sebäpli ötüşen gepatitiň (sary getirmäniň) we ýagly gepatozyň (bagry ýag tutmagynyň) ahyrynda ýüze çykýar (*18-nji surat*).

18-nji surat. Bagryň portal sirrozynyň gistologiki kesimi

Bagryň portal sirrozy töweregindäki dokumadan çäklendirilip, gyzylymtyl-gök düwün görnüşinde ösýär (*19-njy surat*).

19-njy surat. Bagryň portal sirrozy

Hünärmenler arakhorlarda bagryň alkogol bilen zäherlenmelerini üç görnüşe bölýärler: 1) ötüşen ýagly gepatozlar (ýag tutmasy); 2) gepatitler (sary getirme); 3) bagyr sirrozy (çürüşmesi).

Bedeniň dowamly alkogol zäherlenmesi netijesinde bagyr gepatitiniň 25–36 göterimi bagyr sirroz keseline geçýär. Bu kesel bedeniň sary getirmesi, beden gyzdyrmasy, assit (garnyň suwly dolmasy) häsiýetlerine eýedir. Bagry alkogol sirrozly näsaglar, köplenç aşgazanasty mäzinden ejir çekýärler, köp halatlarda sirroz häsiýetleri bagryň howply täze döreme keseline getirýär.

Aşgazan-içege ýollaryndan alkogol gana geçýär, bedeniň dokumalaryna we öýjüklerine barmazdan ozal, gan esasy himiki barlaghana bolan bagyr germewlerinden geçýär. Adatça, kadaly şertlerde bu ýerde A we B witaminler sintezlenýär. Bagyr mineral we demir çalşygynda esasy işjeňligi ýerine ýetirýär. Bagyrda protrombin emele gelip, ol ganyň goýulanmak işine gatnaşýar. Bagyr işjeňliginde emele gelýän öt ýörite akymlaryň üsti bilen içege ýollaryna düşýär we iýmit siňdirişe gatnaşýar.

Alkogolly içgileri içýän adamlar gündelik iýmit kadalaşygyna üns bermeýärler, uzak wagtyň dowamynda ýeterlik iýmitlenmezlik, alkogol zäherlenmesiniň ýokarlanmagy bagryň dowamly kesellerine getirýär. Bu ýerde uglewod çalşygy bozulýar, gandaky süýjüniň derejesi ýokarlanýar. Glikogeniň emele gelmesi azalýar, bu bolsa dokumalarda uglewodyň özleşdirilmesini kynlaşdyrýar. Belok çalşygynyň bozulmalary ganyň plazma düzümine täsirini ýetirýär.

Netijede, bedeniň goranyş güýji (immuniteti) peselýär, ýokanç keseller bilen kesellemek howpy ýokarlanýar. Ganyň lagtalanma we lagtalanma garşy ulgamynda bagyr esasy işi ýerine ýetirýär. Arakhorlarda bu deňagramlylyk bozulýar, damarlaryň birinde ganyň lagtalanmasy çalt ýüze çyksa, beýlekisinde gan akmalar ýüze çykýar.

2.4. Alkogolyň iýmit siňdiriş ulgamyna edýän zyýanly täsiri

Iýmit siňdiriş agzalarynyň keselleri bilen ejir çekýän hassalaryň köp bölegi spirtli içgileriň pidasy bolýarlar. Alkogol agyz boşlugynyň, gyzylödegiň, aşgazanyň we başga iýmit siňdiriş ulgamynyň nemli gatlagyny gyjyndyrýar we ýaralary emele getirýär. Spirtli içgileri içýän adamlar içmeýänlere garanyňda iýmit siňdiriş ýollarynyň keselleri bilen 10–15 esse köp ejir çekýärler. Olarda aşgazan we içege ýaralary, gyzylödegiň, bokurdagyň, agyz boşlugynyň howply täze döreme keselleri ýygy-ýygydan ýüze çykýar.

Alkogolly içgileri içmeklik wagtyň geçmegi bilen aşgazan şiresiniň turşulylygyny peseldýär, alkogolyň 5 ýyl we ondan köp dowamly kabul edilmegi aşgazan şiresinde duz kislotasynyň derejesiniň kadadan çykmasyna getirýär.

Alkogolyň dowamly içilmegi aşgazanyň epitelial öýjükleriniň ýygrylmalaryna getirýär, gan damarlarynyň diwar gatlaklarynyň ýukalmagyna we olaryň ýitip gitmegine alyp barýar. Bu bolsa aşgazan işjeňliginiň bozulmalaryna, pepsin we duz kislotalarynyň emele gelmesini pese düşürýär. Aşgazany başly (ýaraly) kesellilerde aşgazanda gan akma gaýraüzülmeleri hem az duş gelmeýär, bu bolsa köp halatlarda hirurgiki çemeleşmelere alyp barýar. Alkogolly içgiler göni içegäniň warikoz keselini öjükdirýär, netijede babasyl keseliniň gan akmalary ýüze çykýar.

2.5. Alkogolly içgileriň ýürek-gan damar ulgamyna edýän zyýanly täsiri

Alkogolyň toksiki, ýagny zäherli täsiri netijesinde ýürek myşsalarynda alyş-çalyş işjeňligi (metabolizm) bozulýar. Bu ýüregiň çalt urulmalary, fiziki zähmetde dem gysmalary, aýaklarynda çişleriň

emele gelmegi bilen häsiýetlendirilýär. Bu ýagdaýlar işe ýarawsyzlyk halatlarynyň dowamly köpelmegine alyp barýar. Essensial gipertoniýa keselinden ejir çekýän näsaglar üçin alkogolly içgileri ulanmak, olaryň saglyk ýagdaýyna öz ýaramaz täsirini ýetirýär, öz gezeginde ýürek-gan damar diwarlarynyň gaýraüzülmeleri keseliniň ýüze çykmagyna getirýär.

2.6. Alkogolly içgileriň dem alyş ýollaryna edýän zyýanly täsiri

Alkogolly içgileri içmek dem alyş ulgamynyň işjeňligi ýagdaýynda göni arabaglanyşykda öýkende madda çalşygynyň bozulmagyny döredýär. Öýken dokumalarynyň kesel dörediji mikroorganizmlere bolan garşylygynyň peselmegi öýkeniň sowuklamagyna, inçekesele, şeýle hem pnewmoskleroz (öýken gatamasy) keseliniň ýüze çykmagyna getirýär.

2.7. Arakhorluk we weneriki (jyns ýollary arkaly geçýän) keseller

Adam serhoş ýagdaýda nikadan öňki we binika döwürlerde tötänleýin jynsy gatnaşykda bolup, weneriki kesellere (AIDS, merezýel, gonoreýa, trihomoniaz we ş.m.) duçar bolýar. Bular ýaly ýagdaýlar alkogol içgilerini içen serhoşlarda köp duş gelýär.

Alkogolly içgileri içmek ýaly zyýanly endikleriň nesilden-nesle geçmeýändigini häzirki zaman lukmançylygy subut etdi. Ýöne alkogolly içgiler geljekki atalaryň we eneleriň ýumurtgalyk jynsy öýjüklerine gönüden-göni ýaramaz täsirini ýetirýär. Alkogolly içgileriň içilmegi erkek adamlaryň jyns mäzlerinde agyr zeperlenme döredip bilýär.

Ýagny alkogolly içgileri yzygider içýän adamlaryň 98 göterimi jyns mäzleriniň agyryly üýtgemelerini başdan geçirýärler. Bu mäzler jyns öýjüklerini – spermatozoidleri işläp çykarmak ukyplaryny peseldýär ýa-da onuň hilini üýtgedýär. Spermatozoidleriň içki gurluşy bozulýar, olaryň hereketliliginiň tizlik derejesini peseldýär. Kadaly

ýagdaýda erkek spermatozoid we zenan ýumurtga öýjüginiň bölünmeleri netijesinde täze bir ýaşaýyş döreýär, ýöne ol gaýraüzülmeli spermatozoidleriň gurluş tizliginiň pese düşmegi ýa-da ýoýulmagy sebäpli, geljekde dünýä injek çagalaryň göze görünýän we görünmeýän dogabitdi keselli bolup dogulmagyna alyp barýar. Alymlaryň bellemegine görä, bu ýagdaý çagalaryň diňe bir fiziki taýdan däl, eýsem olaryň akyl taýdan, ýagny beýniniň doly ösüp ýetişmeginiň bozulmagyna alyp barýar.

Zenanlaryň alkogolly içgileri yzygider içmekleri netijesinde olarda aýbaşy döwrüniň bozulmalary hem ýüze çykýar. Bu bolsa tohumlanmakda amatsyz şertleri döredýär. Ene bedeninde tohumlanan düwünçek ýa-da çaga düwünçeginiň öz aralarynda çylşyrymly täsirleşme işjeňlikleri bolup geçýär.

Kadaly ýagdaýda, eneden barýan gan düwünçek ýoldaşynyň üsti bilen çaga düwünçegini iýmit maddalary bilen üpjün edýär. Sagdyn düwünçek ýoldaşy çagany bakteriýalardan we dürli infeksiýalardan, ýagny ýokanç kesellerden goraýar we olary ene göwresindäki çaga geçirmeýär. Alkogol göwreli zenanyň ganyna düşende, çaga düwünçek ýoldaşynyň germewinden hiç bir päsgelçiliksiz geçip, çaganyň ýan suwuny hem zäherläp bilýär. Çaga düwünçeginiň üç aýlyk göwreliligiň möhletine çenli dürli zeperlendiriji faktorlara, ýagny hadysalara duýgurlylygy ýokarlanýar.

Bu döwür çaga düwünçeginiň içki agzalarynyň we onuň ulgamlarynyň emele geliş işjeňliginiň dowam edýän wagtydyr. Alkogolly içgiler bolsa çaga düwünçegini zäherläp, olaryň dogabitdi şikesli dünýä inmeklerine getirýär.

2.8. Alkogolyň sport bilen bir ýere sygyşmaýanlygy barada düşünje

Türgene ýeňşiň ýeňil düşmejek ýolunda, ähli kynçylyklardan baş alyp çykmaklygy hökmanydyr. Türgen içgili ýagdaýda garşydaşynyň garşysyna ähli güýjüni jemlemekde netijeli usullary ulanmakdaky mümkinçiligini ýitirýär. Alkogol içgisini az mukdarda kabul eden türgen hem özi bilen sazlaşykly we utgaşykly hereketi ýerine ýetiriş ukybynyň 20–50 göterime çenlisini peseldýär.

Bedenterbiýe bilen yzygider meşgul bolmak beden agzalarynyň we ulgamlarynyň funksional işjeňligini gowulandyrmaga mümkinçilik berýär. Bedeniň hereketiniň uýgunlaşmak täsiri bedeniň daşky gurşawa we dürli keselleriň ýokaşmagyna bolan garşylygynyň ýokarlanma mümkinçiligini döredýär. Türgenleşik wagtynda öýken, ýürek, gan--damar ulgamlaryna uly agram düşüp, olar ýüklenmeleri başdan geçirýärler. Merkezi nerw ulgamynda, ýagny kelle-beýniniň gabygynda ýuka we anyk funksional baglanyşykly üýtgemeler ýüze çykýar. Bu bolsa türgene dürli we çylşyrymly hereketleri takyklyk bilen dürs amala aşyrmaga mümkinçilik berýär. Bu ýagdaýda myşsa güýji berkleşýär we ýadawlygyň duýulmaýan işjeňligi artýar.

Türgen tarapyndan ýekeje gezek türgenleşik gündeligi bozulsa ýa-da alkogolly içgileri içen ýagdaýynda, ol türgenleşik wagtynda alan netijelerini dolulygyna ýitirýär. Meselem, futbol uly güýji, berk saglygy, fiziki çydamlylygy talap edýär. Fiziki we nerw energiýasyndan başga-da futbolyň diňe bir oýnunda türgen 4 kilograma çenli beden agramyny ýitirýär. «Bir käse spirtli içgini kabul etmek bir bedre deri dökmek bilen deňdir» diýip, bir tälimçi aýdypdyr. «Daşky beden görnüşini ýitirmek üçin bir gün, ony öňki kaddyna getirmek üçin bolsa bir aý gerekdir» diýip, häzirki zaman tälimçileri nygtaýarlar.

Sportuň köp görnüşlerinde, ýagny woleýbol, tennis, boks, gylyçlaşma, agyr atletika, sambo ýaly görnüşlerinde üstünlik bellibir derejede eliň ýagdaýlaryna baglydyr. Alkogolyň täsiri astynda eliň sazlaşykly, kadaly hereketleriniň peselmegi netijesinde olaryň 38 göterime çenlisi ýokarda görkezilen sportuň görnüşlerinde utulyşa sezewar bolýarlar. Alkogolly içgileriň 50–100 millilitr möçberini kabul etmek erkin myşsa ýygrylmalarynyň we hereket ugurlarynyň kadalaşmagynyň bozulmagyna getirýär.

Köp türgenlere ýokary netijelere ýetmek üçin çuňňur dem almak, güýçli we göwrümli öýken gerek bolýar. Dogry dem alşyň kadalaryny işläp düzmek türgenleşigiň esasy maksadydyr. Alkogoly dowamly kabul etmeklik öýkeniň göwrüminiň kiçelmegine getirýär. Her bir

türgen alkogolyň özüne zyýanlydygyny bilmelidir. Spirtli içgileriň täsiri astynda deriasty kapillýarlary giňelýär. Gan damarlarynda gan uly tizlik bilen aýlanyp, bedeni ýyladýar.

Deriniň astynda ýerleşen gan damarlaryny geçmek bilen daşky gurşawyň howasynyň täsiri astynda gan bellibir derejede sowamak bilen bolýar. Munuň özi kadaly beden gyzgynlygynyň pese düşmegine getirip, alkogolyň «ýyladyjy» täsiri netijesinde bedeniň kadaly ýylylyk deňagramlylygyny bozýar. Käbir halatlarda adamyň öýken dem alyş ýollarynyň işjeňliginiň bozulmasy oňa ölüm howpuny salýar. Erkek adamyň agramy 70 kilogram bolsa, bir sagadyň dowamynda 22 gram arassa alkogol bedende okislenýär, bu içilen aragyň 50 gramyna, çakyryň 150 gramyna we içilen piwonyň 0,5 litrine deňdir.

Ganyň düzüminde alkogolyň derejesi 0,05 göterim bolanda, adamda emosional (duýgy) ýagdaýlarynyň, pikirlenmäniň we özüni alyp barşynyň üýtgeşmeleri aýdyň ýüze çykýar. Eger-de ganda 0,1 göterim derejede alkogol bolsa, onda ýokarda görkezilen alamatlardan başga-da hereket bozulmalary ýüze çykýar, 0,2 göterim derejesinde gürlemegiň, ýöremegiň kadalaryny, 0,3 göterim derejeli alkogol adamyň wertikal (dik) ýagdaýdaky deňagramlylygyny ýitirýär, 0,4-0,5 göterim ganyň düzüminde alkogol bolanda aňynyň bulaşmasy ýa-da komatoz (huşuny ýitirmek) ýagdaýy bolup geçýär, refleksleri ýok, diňe ýaşaýşa gerekli agzalardan ýüregiň we öýkeniň işjeňligi saklanýar. Ganda alkogolyň derejesi 0,5 göterim derejeden ýokary bolsa, adamy ölüm halyna salyp biler.

Kliniki seljermelerde arakhor adamlaryň çagalary fiziki taýdan gowşak bolýar, nerw we ruhy kesellerinden ejir çekýärler, garaguş (epilepsiýa) kesellerine-de duçar bolýarlar.

Bedenterbiýe we sport bilen meşgul bolmak ýaşlaryň arasynda diňe bir zyýanly endikleriň öňüni almak bilen çäklenmän, eýsem fiziki medenýetlilikde täze adamyň terbiýelenmegine mümkinçilik döredýär. Sagdyn jemgyýet ýaşlarda fiziki we akyl işjeňliginiň berkemegine, zähmet işjeňligine ruhy taýdan taýýarlamaga, fiziki we ruhy ýadawlylygy, artykmaç joşgunly ýüklenmeleri ýeňip geçmeklige ýol açýar.

Häzirki zamanyň ýaş nesliniň hemmetaraplaýyn ylym-bilimli, ruhy taýdan sagdyn, fiziki taýdan berk bedenli, giň dünýägaraýyşly bolmagy durmuşyň döwrebap talabydyr. Türgen talyplaryň akyly aýdyň, aň taýdan ruhubelent, myşsalary berk, başgaça aýdanyňda, ähli işe ukyplylygy ýokary bolmalydyr. Her bir bedeniň sagdyn we owadan bolmagy Berkarar döwletimiziň sagdyn we sarsmaz binýadynyň düýbüniň mizemez berk tutulmagyna ýardam berýär.

III BAP

NEŞE MADDALARYNYŇ ADAM BEDENINE ZYÝANLY TÄSIRI

Neşekeşligiň bütin Ýer ýüzünde ýowuz beladygy bellidir. Bu tötänden däl. Neşe serişdeleri olary ulanýan adamyň beden we ruhy saglygyna uly zeper ýetirýär, fiziki we akyl ýetiriş ukybyny peseldýär, erkini elinden alyp, ony bakna edýär, durmuşyny düýpgöter bozýar. Neşekeşlik adamy ruhy we maddy taýdan elhenç garyplyga getirýär, aň taýdan agyr bozulmalaryna, beden sazlaşygynyň dargamagyna we wagtyndan öň ölümiň gutulgysyzlygyna alyp barýar.

1957-nji ýylda Bütindünýä Saglygy goraýyş guramasy neşekeşlige neşe maddasynyň yzygiderli ulanylmagy netijesinde adam bedeniniň zäherlenmegi bilen häsiýetlendirilýän ýagdaý hökmünde kesgitledi. Halkyň ruhy taýdan ahlak arassalygyna, ruhy we beden saglygyna, tutuş ömrüne howp salýan bu ýowuz bela garaýşyny beýan etmek, onuň garşysyna barlyşyksyz göreşmek islegi 1987-nji ýylyň 26-njy iýunynda Awstriýanyň paýtagty Wena şäherinde geçirilen Halkara maslahata dünýä ýurtlarynyň görnükli wekillerini jemledi. Bu maslahat neşe serişdeleriniň ulanylmagyna, ýaýradylmagyna we bikanun dolanyşygyna garşy göreşde ähli dünýä halklarynyň güýjüni tijemäge we tagallalaryny birleşdirmäge itergi berdi, şeýle hem bu maslahatyň geçirilen güni «Halkara neşekeşlige garşy göreş güni» diýlip yglan edildi.

Häzirki wagtda düzüminde neşe saklaýan ösümlikleriň üçüsi bize mälimdir: *göknar*, *koka* we *ýabany kenep*.

Alymlaryň maglumatlaryna görä, soňky wagtlarda dünýä ýüzünde neşekeşligiň adamyň ýetginjeklik döwründe has köp ýüze çykyp başlanýandygy bellenilýär. Bu ýagdaýlar hasabatlara görä, köplenç, maddy taýdan üpjün maşgaladaky ýetginjeklerde duş gelinýär. Islendik neşe serişdelerini ýekeje gezek dadyp görmeklik adamyň saglygy we geljekki ömri üçin howpludyr. Ýetginjegiň bikärlik wagtlarynda

pikir bölünmeleri, gündelik çärelerden, maslahatlardan gaça durmagy, birnäçe wagtlap gözlerini ýokaryk dikip ýatmalary, gulagyňy gapyşdyryjy sesli aýdym sazlary diňlemekligi, öz gymmatly wagtlaryny hoş we boş geçirmekleri onuň neşekeşlige ýykgyn edýändiginiň alamatydyr. Maşgalada ata-eneler, okuw çärelerinde mugallymlar ýetginjegiň şeýle ýagdaýlaryny ünsden düşürseler, ýetginjegiň hiç bir sebäpsiz öýlerinden gitmeklerine, olaryň giç agşamlar dolanmaklaryna, soň-soňlar birnäçe günläp öýlerine gelmän, okuwlaryndan sebäpsiz galmak häsiýetleriniň ýüze çykmagyna getirýär.

Düzüminde neşe maddalaryny we alkogol saklaýan psiho-aktiw serişdeleri bilkastlaýyn ulanmagyň öňüni almaklygyň birnäçe usullary (modelleri) bolup, olaryň arasynda psiho-sosial usuly hem oňyn netije berýär.

Dünýäniň birnäçe ýurtlarynda psiho-aktiw serişdelere bolan islegi azaltmaklygyň strategiýasy işlenip düzülip, durmuşa işjeň ornaşdyrylýar, şol sanda agzalan serişdeleriň bahasyna gözegçilik etmek, salgytlaryň girizilmegi, köpçülikleýin habar beriş serişdelerinde wagyz-nesihat işleri we beýleki köpçülikleýin çäreler toplumy giňden peýdalanylýar. Psiho-aktiw serişdeleriň ýaýramagynyň öňüni almak üçin olaryň önümçiligine, ýaýradylyşyna, şeýle hem bu serişdeleriň elýeterliligine dürli görnüşdäki çäklendirmeler girizilýär.

Mälim bolşy ýaly, neşe maddalarynyň esasy toparlaryna opiatlar (meselem, morfin), depressantlar (meselem, alkogol, barbituratlar, sedatiw we uky derman serişdeleri, diazepam), stimulýatorlar (meselem, kokain, amfetaminler, kofein, kat), gallýusinogenler (meselem, LSD – lizergin kislotasynyň dietilamidi, meskalin, peýot) we beýleki maddalar (meselem, kannabis, uçujy uglewodorodly ingalýantlar, kawa, betel, fensiklidin) degişli bolup durýar.

Neşe serişdeleriniň bedene edýän täsirleriniň alamatlary aşakdakylardan ybaratdyr.

Ilkinji gezek neşäni kabul edýän adamda eýforiýa (keýpikökl, göçgünlilik) alamatlary bolup geçýär. Eýforiýa adamda geň galdyryjy, saklap bolmajak şadyýanlyk duýgulary, soňundan bolsa hiç bir sebäpsiz gülkileri, gülkileriň arakesmelerinde gözlerini petredip, gözleri hanasyndan çykaýjak ýaly doňup galmak alamatlaryny ýüze çykarýarlar. Bu akylsyzlyk tutgaýly häsiýetleri bilen neşekeş ýa-

nyndaky hossarlarynyň, dostlarynyň arasynda geň galdyryjy üzňelik (olara dahylsyz ýaly) energetikasyny döredýär. Netijede, neşekeş şeýtanyň guluna öwrülýär.

Ikinji döwürde neşäni gaýtadan çekip gören adamda ilki neşäni dadyp görendäki, ekzaltasiýa (geň galdyryjy gülki) ýagdaýlaryny ýitirip başlaýar. Geň galdyryjy bedeniň sowama duýgulary, birnäçe neşekeşlerde sowuk beden üşetmeleri, esasan hem, ellerinde we aýaklarynda bolup geçýär. Neşekeş apatiýa ýa-da sussupeslik, perwaýsyzlyk, parhsyzlyk alamatlaryny ýüze çykaryp başlaýar.

Üçünji döwürde neşekeş neşe serişdelerini ulanmagy ýygjamlaşdyrýar. Haçanda olar neşäni ulanýan wagtlarynda olaryň kellelerinde indiki çekiljek neşäni nireden tapyp bolarka diýlen duýgy – pikirlenmeleri bilen aladalanýar. Bu döwürde neşekeş galýusinasiýa, ýagny wagt bilen barlylyk gatnaşyklarynyň dürli bozulmalary we duýgy bilen pikirlenmäniň ýygylylyk dowamlylygynda bolup geçýän elhenç göze görünmeleri we gulaga eşidilmeleri başdan geçirýär.

Alymlar neşäniň bu ýagdaýyny, adam bedenine salýan oýnuny şeýle düşündirýärler: «Gaýgy we galagoplulyk howsalasy eýforiýa ýagdaýlary bilen gezekleşýär we neşäniň öňünde göze görünmeýän dyza çökmeklik işjeňligini ýüze çykarýar. Gyjyndyryjy zäher mende şeýle düşünjäni döredýär, diňe iň bir gorkunç däl, eýsem şeýle bir ynamly serişde meniň ruhumy garaňkylyklara alyp gidýär welin, adamçylyk mertebämi düýbi-teýkary bilen ýok edýär. Bu bolsa meniň bedenimiň akyl-kämillik ösüşiniň mende günlük alamatlary bilen ýerini çalyşýar. Günlük alamatlary mende oýlanmak, pikirlenmek, durmuşda ýaşamak, gepiň gysgasy, adam bolmak ynamlarymy yzyna gaýdyp gelmeýän ummanlara alyp gidýär. Netijede, neşekeşde öz hossarlyk, dostluk, jemgyýetçilik duýgularyny göz öňünde suratlandyrsalar-da olara bolan ymtylma güýçlerini ýitirýär. Neşäniň ýoklugynda bolsa ýa-da neşeden kesilme sindromy wagtynda öz hossarlaryny, dostlaryny, işdeş ýoldaşlaryny neşäni tapmak üçin bar bolan güýçlerini ulanyp hilegärlige, ynandyryjy aldamaklyga, gerek bolsa sütem etmelerine ýüz urýarlar. Bular ýaly ýagdaýyň neşäniň bedene salýan oýnudygyna düşünip galdym».

Endik – bu özboluşly gaýtalanýan, ritmiki duýgulardyr.

Neşekeşiň bedeninde neşe bilen zäherlenmek hadysalary ýa-

-da «intoksikasiýa» işjeňligi bolup geçýär. Intoksikasiýa bagyr, nerw öýjüklerini zeperlenmä sezewar edýär. Iç gatama, deprek boşluklarynyň sklerozyna, gözüň göreç gatlaklarynyň ýygrylmagyna getirýärler. Neşe şahsyýetiň hemmetaraplaýyn çökmegine getirýär.

Gadymy grek rowaýatlarynyň birinde derýa hudaýy Kefiss we Naýady Liriopynyň ogly, täsin ýetginjek Narsiss barada gürrüň berilýär. Narsiss suwa seredip öz keşbini görüpdir we ony söýüpdir. Hudaýlar birleşip ony güle öwrüpdirler. Narsiss ady grekçe «*narkozis*» sözünden gelip çykýar we türkmençä terjime edilende «ölüm ýa-da *narkao* – gatamak, *narke* – zynjyrlamak, ysmazlyk» manyny berýär. Bu ýerde bolsa narkotik neşe bilen düşündirilýär. *Narkozis, narke* grek sözi bolup, *nekros* – öli, jeset manyda bolup, *nekrolok, nekropol* sözleri türkmen dilinde – gabyr, gubyr sözlerini emele getirýär.

Neşe serişdeleriniň endikleri maglumatlara görä, köplenç 17–35 ýaşdaky ýaşlarda köp gabat gelýär. Onuň sebäbi bu ýaşda biologiki taýdan bedende täzeden gurluş işjeňlik döwri tamamlanýar. Bu döwürde ýaşlaryň arasynda neşäniň ýaýramak howpy esasy wehimleriň biridir. Mundan beýläk bedende akylyň goýulaşmak işjeňligi başlanýar.

Jemgyýetde negatiw hadysalaryň ýüze çykmagy şahsyýetiň korroziýasyna (hatardan çykmagyna, poslamak hadysasyna) getirýär we arakhorlygyň, neşekeşligiň, jenaýatçylygyň ösmegine alyp barýar.

Adam tötänden neşekeş bolmaýar. Onuň bu ýaramaz endige eýermegine başda, näme-de bolsa bir zat sebäp bolýar.

Neşekeşlige ýüz urmaga mejbur edýän sebäpleriň biri ony äsgermezlikdir.

Neşekeşligiň beýleki ýoly - dar düşünjeli adamlaryň tirýegi «müň derdiň dermany» hasaplamagydyr.

Elbetde, her niçik-de bolsa neşe maddalaryna bir gezek agyz uranlar şobada neşekeş bolup gidýär diýip, kesgitli aýtmak bolmaz. Oňa uçraýanlar, köplenç halatda, durumsyz, özüne erk edip bilmeýän, sussupes, sadadan ynanjaň, gowşaksy, neşäniň täsiri netijesinde gaýgy-gussadan dynyp, rahatlanjak bolýan ynanjaň adamlardyr. Şeýle ýagdaýda ýeke gezek tirýege agyz uran adamlarda ony ikinji gezegem etmek meýli döreýär. Aslynda, neşe örän özüne çekiji we küýsediji maddadyr.

Neşekeşlik gün geldigiçe güýjeýän keseldir. Ol adamynyň ruhy

dünýäsine zarba urýar. Mundan başga-da, nerw we somatiki keselleriň döremegine sebäp bolýar.

Sagdyn adamy neşekeşe öwürýän şertler:

1. Neşäniň ýeňip bolmajak özüne çekijilik häsiýeti;

2. Neşäniň möçberiniň yzygiderli artmagy ýa-da kabul ediş möçberiniň ýokarlanmagy;

3. Adamyň neşä bolan fiziki we ruhy taýdan saklanyp bolmajak baglylygy, neşäni kabul etmekligiň birden bes edilmegi – abstinensiýa, fiziki taýdan agyr, ruhy taýdan çydamsyz ýagdaýa salmaklygy bolup geçýär;

«Narkotiki serişde» termini özünde üç sany alamatly derejäni jemleýär:

1. Lukmançylyk;

2. Sosial (durmuş);

3. Hukuk derejeler.

Lukmançylyk alamaty – eger-de degişli serişdeler, derman görnüşleri özboluşly ýa-da spesifiki täsirini merkezi nerw ulgamyna kadalaşdyryjy, stimulirleýji, sedatiw – köşeşdiriji, gallýusinogen – galagoplylyk täsirli maddalar lukmançylyga degişli maksatly ulanylanda ýüze çykýar.

Sosial (durmuş) alamaty – bu serişdeler lukmançylyga degişli däl maksatly ulanylanda ýüze çykýar.

Ýokardaky iki sany alamatlary göz öňünde tutsak, onda *hukuk taýdan* bu serişdeler narkotik hasap edilip, narkotiki serişdeleriň sanawyna girizilýär.

Görkezilen alamatlaryň biri bolmasa, onda olara derman serişdeleri we himiki maddalar (sintetiki, biologiki, ösümlik gelip çykyşly) diýilmäge esas bolup durýar. Bulary aşa köp mukdarda ulanmaklyk bolsa bedende agyryly alamatlary ýüze çykarýar.

Narkotiki serişdesini dowamly kabul edilmeginde, reaktiwlilik üýtgeme sindromy ýüze çykýar we bedeniň öýjükleriniň çuňňur, täzeden özgeriş işjeňligine öz zyýanly täsirlerini ýerine ýetirýär. Bu ýagdaýda neşäniň möçberini ýokarlandyrmak toleranty (baglylyk islegi), bedeniň goranyjylyk güýjüniň peselmegi, neşäniň kabul edilmeginiň görnüşini üýtgetmek, oňa mysal edip neşäni sanjym görnüşde kabul etmeklik kanagatlylygy döreýär.

Bedeniň narkotiki serişdelerine uýgunlaşýandygynyň esasy döwürleri:

1. *Eýforiýa* – narkotik serişdeleriniň kabul edilmeginiň dowamlylygynda onuň möçberini ýokarlandyrmak işjeňligi, bedende talap edijilik ýokarlanýar. Netijede, neşäniň möçberi ýokarlandyrylýar ýa-da kabul edijilik ýygjamlaşýar.

2. *Tolerantlyk* – neşä bolan baglylyk isleginiň artmagy;

Neşe serişdeleri kelläni sämediji ýagdaýa salýar, bu ýagdaýlaryň yzygiderliligi bedeniň ruhy baglylyk keselini döredýär, şeýlelikde, bedeniň ruhy we fiziki taýdan sandan çykmagy bilen wagtyndan öň ölüm halatyna duçar bolmaklyga getirýär.

Neşe serişdesine baglylykda bedende oýanyş ýa-da saklanyş işjeňligi ýüze çykýar. Adam oýanyjylyk ýagdaýynda tämizlik duýgusyny, fiziki çeýeligini, öz pikirine görä, özünde döredijilik ukyplylyk ylhamynyň artýandygyny duýýar. Ýöne bu ýagdaý aslynda beýle däl, ol neşäniň bedene salýan wagtlaýyn oýnudyr. Saklanyş ýagdaýy bolsa bedeniň umumy gowşamaklygy, durmuş garaýyşlarynyň kütelmegi, öz geljekki ykbalyna parhsyz garamagy bilen çäklenýär.

Birnäçe neşekeşler özlerinde tukatlylygy, sussupesligi, düşündirip bolmaýan gorkunçly aladalary, ýersiz ýere yrsaramalary, gorkunç düýş görmeleri başdan geçirýärler.

Adamyň birnäçe gezek neşe serişdesini kabul etmeginiň netijesinde kellede güýçli, aýryp bolmajak sämediji ýagdaýa ymtylma ýüze çykýar, oňa bolsa neşe serişdesine bolan *ruhy baglylyk* diýip at berýärler. Ondan çuň baglylyk hem bar - oňa bolsa bedeniň *fiziki baglylygy* diýýärler. Ol hem şeýle düşündirilýär.

Neşäniň yzygiderli ulanylmagy bilen ol bedeniň dokumalarynyň himiki düzümine hiç bir päsgelçiliksiz gönüden-göni girýär, şonuň netijesinde neşe endigi döreýär, neşeler bedeniň biologiki we himiki deňagramlylygyny saklamak üçin zerur şertleri döredýär.

Fiziki baglylyk döränden soňra neşe serişdesiniň ýetmezçiligi adamda abstinent (aýyrmak, bes etmek, kesilmek zerarly azarlama) sindromyny ýüze çykarýar. *Sindrom* – bu haýsy-da bolsa bir keseliň alamatlar toplumydyr. Neşekeşler özüni sämediji ýagdaýa salmak üçin neşe serişdesini yzygider ulanyp, olaryň mukdaryny ýokarlandyrmaga ymtylýarlar. Neşäniň ýoklugynda gyjynyjylyk we gaharjaňlyk ýo-

kary galýar, üns çäklendirilmesi kynlaşýar, güýçli biynjalyklar ýüze çykýar, ýuwaş-ýuwaşdan gorky alamatlary basmarlaýar, ynamsyzlyk duýgulary emele gelýär. Özüniň janyna kast etmek pikirleri hem seýrek bolmaýar.

Neşekeşlik serişdesini öwrenen adam onuň ýoklugynda abstinensiýa (azarlama, ejir çekme) ýagdaýyna düşýär. Ol güňlük, biynjalyklyk, takatsyzlyk, bedeniniň süňklerindäki, myşsalaryndaky agyrylar, ukysyzlyk, gorkunçly düýşleri görmeklik bilen ejir çekýärler. Keýpi ýitýär, tukatlyk, galagoplulyk ýagdaýyna düşýär. Neşe serişdesini bir gezek ulanan adamda bu serişde adamyň beýnisindäki iň bir duýujy (görüş, ys alyş, oýanyş, tagam biliş) nerw öýjüklerinde yz galdyryp, erk ediji reseptorlary özüne bakna edip, bedeniň ähli agzalaryny öz içine alýar (bagyr, ýürek, böwrek, myşsalar).

Neşe serişdelerini ulanýan adamyň ondan aýňalmak üçin geçirýän bejergileri mydama öz garaşylýan netijelerini bermeýär, köp halatlarda bejergiler şowsuz bolýar, ol hem adamyň neşe serişdelerini ulanmaklygynyň dowamlylygy bilen bagly bolup durýar.

Abstinent (azarlama) sindromly ýagdaýyna düşen neşekeş haýsydyr bir işi ýerine ýetirmekden mahrum bolýar, onuň ýeke-täk islegi hem islendik ýol bilen neşe serişdelerini tapmakdyr. Bu ýagdaýda güýçli kellagyrylar, nerw titremeleri, el-aýaklarynyň guruşmaklary, myşsa sandyramalary ýüze çykýar. Fiziki we ruhy baglylyklarynyň netijesinde adam neşäniň öňünde gula öwrülýär, neşä bakna bolýar. Abstinent döwründe biynjalyklar, yzygider pallamalar, güýçli derlemeler, burun-bokurdak ýollarynyň kadalaşygynyň bozulmalary, ýagny dümewlemäni ýada salýan alamatlar bolup geçýär.

Kähalatlarda gözüň göreçleri giňelýär, ýagtylyga jogap berilmeýär, bedeniň derisi gazyň derisine meňzeýär, bedeniň temperaturasynda kadaly ýagdaýlarda beden üşetmesi bolup geçýär, aşgazan, bil, aýak butlarynda ýiti agyrylar peýda bolýar, soňlugy bilen baş aýlanma, ýürek bulanma, gaýtarma, myşsa titremeleriniň, dem alyş ýollarynyň kähalatda ölüm howply gysylmagy gan aýlanyşygynyň bozulmalaryna hem getirip bilýär.

Ýene-de bellemeli zatlaryň biri – abstinent (azarlama) dowründe adamyň öz-özünden düşnüksiz gürlemegi, görüş we eşidiş gallýusinasiýasy (elhençlikler gözüne görünýär we gulagyna eşidilýär) bolup

geçýär we galagoplulyk ýagdaýyna düşýär, daşky gurşawa biparhlylyk alamatlary döreýär.

Neşäni kabul etmek bilen ýokarda görkezilen alamatlar wagtlaýyn aýrylýar, bedendäki neşäniň güýji birnäçe sagatdan soňra gidýär we ýokarda agzalan duýgular ýene-de gaýtalanýar.

Neşäniň yzygiderli kabul edilmegi bilen ruhy we fiziki baglylykdan başga-da bedeniň ýaşaýyş işjeňliginde yzyna gaýdyp bolmajak gödek bozulmalary emele gelýär we neşekeş maşgalada, jemgyýetde özüne ornuň ýoklugyna düşünýär. Bu ýagdaýlar adamyň saglygyna we ömrüne howp salýan gaýraüzülmelere getirýär.

Neşäniň dowamly kabul edilmegi şahsyýeti güňlilige, onuň nerw ulgamynyň üýtgemegine getirýär. Netijede, neşekeş ýokary duýgy we deňagramlylyk saklanyşyny ýitirýär. Olarda gödeklik, aldamaklyk häsiýetleri ýüze çykýar we durmuşa okgunlylyk maksatlaryny ýitirýär. Adam garyndaş duýgularyny ýitirmek bilen mugthorluga ýüz urýar.

Jemgyýetiň pikir täsiri bilen neşekeş öz bolşuny mejbury gizleýär we toparlarda özüne goldaw gözleýär.

Neşäni ýygy-ýygydan ulanmak we onuň möçberiniň ýokarlandyrylmagy, neşäni gözläp tapmaklygy neşekeşi jenaýat ýoluna iterýär.

Neşekeşlik bedeni iň soňky derejesine çenli tapdan düşürip, kuwwatdan gaçyrýar. Beden bellibir derejede agramyny we fiziki güýjüni hem ýitirýär. Deri örtükleri aksowult we guraksy, ýüzleri ýersowult tegmillere öwrülýär, deňagramlylyk we hereket koordinasiýalary bozulýar, kähalatlarda olary daşyndan alkogol içgilerini içen adamlara meňzedýärler. Neşekeşler neşe serişdelerini tapmasalar, alkogol içgilerine ýüz urýarlar, emma gynansak-da bu ýagdaý olar üçin gowy çykalga däldir.

Neşe maddalarynyň düzümi, täsir edişi, täsirliliginiň dowamlylygy dürli bolsa-da, olaryň hemmesine mahsus umumy aýratynlyklary bardyr:

- neşe serişdesiniň ujypsyz mukdary hem adamyň aňyny bulaşdyrýar;
- neşe serişdesiniň mukdaryny öňküsinden artdyrmak zerurlygyny döredýär;

• neşekeş gaharjaň, ynjalyksyz bolup, ukusyzlykdan we sandyramadan ejir çekýär, ýüregi çalt urýar, gan basyşy ýokarlanýar, bagry ulalýar, derisine dürli ýaralar çykýar;

• neşekeş maşgalasynyň öňündäki borçlaryna jogapkärçilik duýgusyny ýitirýär, öýünden pul we zat ogurlamakdan hem gaýtmaýar, maşgalada oňşuksyzlyk başlanýar;

• neşekeş maşgala we jemgyýet üçin peýdasyz, hatda howply adama öwrülýär, abraýdan düşüp, hormatdan mahrum bolýar.

Bedeniň neşe bilen zäherlenmesi içki agzalaryň, bagryň we böwregiň kesellerine sebäp bolýar. Bedeniň goşmaça gaýraüzülmeleri hapa iňňe we şpris serişdeleri bilen damarlara sanjym geçirenden soňky deri örtüginiň iriňli öýmelerine, wena damarlarynyň sowuklamasyna, trombozlaryň (ganyň lagta görnüşinde gatamagy) ýüze çykmagyna, dürli ýokanç keselleriň, ýagny gepatit, AIDS we weneriki keselleriň döremegine getirýär, netijede bedeniň daşky gurşaw bilen gatnaşykdaky ýüze çykýan kesellere bolan garşylyk güýji ýa-da immuniteti peselýär. Köp halatlarda ata-eneleriň, mugallymlaryň, jemgyýetçilik guramalarynyň bu ýagdaýlary giç görýändikleri bolsa çykgynsyz ýagdaýa salýar.

Häzirki zaman alymlarynyň tassyklamagyna görä, neşekeşlik diňe bir zyýanly endik bolmak bilen çäklenmän, eýsem belli-belli alamatlary boýunça kesel diýlip hem hasap edilýär.

3.1. Neşekeşligiň öňüni alyş çäreleri

Neşekeşligiň öňüni alyş çäreleri üç topardan ybaratdyr.

Bu göreşiň ilkinji nobatdaky çäreleri, ýagny neşe serişdeleriniň il arasyna gelmegine, ýaýramagyna hem-de olaryň aýry-aýry adamlar tarapyndan ulanylmagyna garşy göreş çäreleri barada gürrüň gozgalanda, ilkinji nobatda, hukuk goraýjy edaralaryň wekilleriniň işi göz öňüne gelýär. Sebäbi adamlaryň aglabasy bu ugurda ähli iş hukuk goraýjy edaralaryň işgärlerine degişlidir öýdýärler. Sosial kesele garşy göreşde ähli wezipäni diňe olaryň üstüne ýüklemek ýa-da şeýledir öýtmek ýalňyşlyk bolar. Aslyýetinde, neşekeşlige, arakhorluga we beýleki zäherleýji serişdelere garşy göreş jemgyýetimiziň

her bir raýatynyň, aýratyn hem jemgyýetçilik we ýerli guramalaryň wekilleriniň gündelik we gaýragoýulmasyz borjy bolmalydyr.

Neşe çekýän, arak içýän adamlaryň lukmançylyk edaralarynyň işgärleri tarapyndan ýörite hasaba alnyp, olaryň narkologik hassahana ýerleşdirilmegi hökmandyr. Wagyz-nesihat işini ýola goýmakda lukmanlar, mugallymlar, ýaşulular, önümçilik okuwynyň ussalary we beýlekiler uly iş bitirip bilerler.

Olar neşe, onuň adam bedenine edýän ýaramaz täsiri barada halypaçylyk okuwy, iş arakesmelerinde mekdepde, ilat arasynda gürrüň geçirilende, gürrüňçilik wagtynda bolsa önümçiligiň öňdebaryjylary, agzybir maşgalaly, döwletli adamlar bilen bir hatarda neşekeşlige we arakhorluga baş goşup öý-öwzardan, maşgaladan bizar bolan aýry-aýry şahsyýetler barada deňeşdirilip gürrüň edilse, täsirliligi has artar. Gürrüň geçirýän adam şahsyýetiň şeýle ýagdaýa düşen mahaly gynandyrýandygyna diňleýjileriň ünsüni çekmelidir, ýagny ýagşy adamlar barada buýsançly, ters ýola düşen adamlar barada bolsa nebsiagyryjylyk bilen gürrüň etmelidirler.

Halk döredijiligini, milli mirasymyzy peýdalanmak hem gowy netijeleri berýär. Bu nogsanlyk barada gürrüň geçirýän adamlara «ony eýle diý, muny beýle diý» diýip birmeňzeş maslahat bermek mümkin däl. Ýöne gürrüňdeşlik geçirýän adamyň esasy wezipesiniň – öz täsirli gürrüňi arkaly diňleýjileriň oý-pikirinde neşä bolan garşylyk, oňa bolan ýigrenç döretmekden ybaratdygyny nygtamak üçin bu pikiri tekrarlamak zerur bolup durýar.

Neşäniň we aragyň adamynyň ähli ünsüni özüne çekýändigi, neşekeşiň we arakhoryň maşgaladan, çagalaryndan jyda düşýändigi, neşäniň, şeýle-de aragyň ilkinji nobatda bagyr, nerw-damar kesellerini döredýändigini, psihikany üýtgedýändigini, adam bedeniniň içki agzalarynyň işleýiş kadalaryny bozýandygyny bellemeli. Şeýle düşünjeleri günde-günaşa adamlaryň aňyna yzygiderli guýmak zerurdyr. Neşäniň emele getirýän wagtlaýyn süňňi ýeňletmesiniň soňunyň ýowuz kesellere ýazýandygyny, özüne bakna edýändigini, netijede ynsan ömrüniň elhenç howp astyna düşýändigini adamlara düşündirmelidir. Şonuň bilen birlikde hem neşekeşligiň we arakhorlugyň pis pişedigini, ylaýta-da, ýaşlara has ynandyryjylyk bilen düşündirmek zerurdyr. Olarda bu pis pişelere garşylyk duýgusy, has dogrusy ýigrenç döredilmelidir.

Neşekeşligiň we arakhorlugyň öňüni almak çäreleri barada ýaşlaryň, ylaýta-da, ýetginjekleriň arasynda iş alyp barmak has oňat netije berýär, sebäbi şeýle ýagdaýlaryň olaryň arasynda ýaýramak howpy ýygy-ýygydan duş gelýär, sebäbi heniz doly beýnisi bekemedik çagalar ynanjaň bolýarlar.

Olar öz aralarynda kiçijik toparlara bölünýärler. Toparyň içinden has edenlirägi, dogumlysyraýany, pis pişä eýerýän bolsa, eger onuň wagtynda öňi alynmasa, bir topar çagany ýoldan çykaryp bilýär. Sebäbi çaga halky öz toparbaşysynyň göreldesini alyp götermäge, onuň bir diýenini iki diýdirmän etmäge çalyşýarlar. Olaryň arasynda buýrulan ýumşy bitirmegi uly mertlik hasaplaýanlary hem ýok däl. Şeýlelikde, onuň häsiýeti beýlekilere hem geçip, agzybir, pikirdeşler topary döreýär. Şonuň üçin ata-eneler, pedagoglar çagalaryň kim bilen tirkeşýändigine, näme bilen meşgullanýandygyna berk gözegçilik etmelidirler, olaryň ýaramaz toparlara goşulmagynyň öňüni almalydyrlar. Şeýle toparlarda bolsa, köplenç halatda kesir, boýunegmezek çagalar jemlenýärler.

Neşekeşligiň we arakhorlugyň öňüni almakda ýetginjekleriň dynç alşynyň guralyşyny, olaryň boş wagtlaryny şagalaňly geçirmegini talabalaýyk ýola goýmagyň ähmiýeti uludyr. Munuň üçin ýetginjekler bilen alnyp barylýan işiň gowulandyrylmagy, gurnaklaryň, sport seksiýalarynyň täsirliliginiň artdyrylmagy, milli mirasly, taryhy ýerlere gezelençleriň guralmagy hökmandyr.

Ata-eneler, maşgalanyň beýleki agzalary, ösüp gelýän çagalaryň aňyna neşekeşligiň we arakhorlugyň ýaramaz pişedigi baradaky düşünjeleri guýmalydyrlar. Eger biriniň neşe çekýändigi ýüze çykarylsa, bu barada ata-eneler degişli guramalara bada-bat habar bermelidirler, şeýle ýagdaý hiç bir babatda gizlenilmeli däldir, çünki beýnisi doly bekemedik çaganyň nädogry hereketiniň gizlenilmegi, oňa terbiýe däl-de, tersine meçew berýär. Munuň özi şeýle çagalaryň ýaramaz hereketi dowam etdirmegine sebäp bolup biler. Şol sebäbi aradan aýyrmak üçin:

– teleýaýlymlarda, döwürleýin neşirlerde, okuw-terbiýeçilik, halypaçylyk işlerinde wagyz-nesihat çärelerini giň möçberde geçirmek;

– ýurdumyzyň araçäginden neşe serişdesini geçirmezligi gazanmak;

– ýurdumyzyň içinde neşe ösümlikleriniň ösdürilip ýetişdirilmeginiň, olaryň ýaýradylmagynyň öňüni almak netijeli göreş çäreleriniň gönezligidir.

Bu pis pişeleriň öňüni alyş *ikilenji çäreleri* şu aşakdakylardan ybaratdyr:

– neşekeşligi we arakhorlugy iş-işden geçmänkä wagtynda ýüze çykarmak;

– keseli wagtynda doly we dogry bejermek;

– pis pişelere akylyny aldyran näsaglary üç ýylyň dowamynda hasaba almak we saklamak, üznüksiz, yzygider gözegçilik etmek hem-de ýatymlaýyn şertde we gatnawly ambulator şertde bejergini doly geçirmekligi gazanmak;

– durnukly, uzak wagtlaýyn remissiýany (zyýanly pişelerden arany üzül-kesil açmaklygy) gazanmak;

– neşäni we aragy gaýtadan ulanmagynyň öňüni almak.

Neşekeşlige we arakhorluga garşy göreş öz akymyna goýberilse, onda onuň öňüni almak üçin görülýän we görüljek çäreleriň islenilýän netijäni bermejekdigi düşündirmegi talap etmeýär. Bu ýerde bir zady göz öňünde tutmak gerek. Ol hem bolsa neşekeşlige we arakhorluga garşy göreş näçe güýçlendigiçe, näçe dartgynlaşdygyça, ony öndürijileriň, ýaýradyjylaryň, sarp edijileriň ýanynda neşäniň, aragyň arzysynyň juda artýandygyndan, netijede olaryň her edip, hesip edip, göknar (haş-haş), kendir ösümliklerini ekmäge, olardan neşe önümlerini taýýarlamaga jan edýändiklerinden ybaratdyr.

Häzirki wagtda neşekeşlige garşy göreş üzül-kesil güýçlendirildi. Uzak örülerdäki – Garagumdaky, jeňňelliklerdäki ýa-da kenar ýakalaryndaky sebitlere aýratyn üns berilmelidir.

Öňüni alşyň *üçülenji işleri* şu aşakdakylardan ybaratdyr:

– Neşekeşlige we arakhorluga bolan patologiki küýsegi aýyrmak;

– Bedende dörän somatiki-newrologiki keselleri we psihiki ýoýulmalary bejermek, beden agzalarynyň işjeňligini dikeltmegi gazanmak;

– Adamyň zähmete bolan ukybyny dikeltmek.

Ýokarda agzalanlar reabilitasiýa – dikeldiş çäreleridir.

Neşekeşlik, arakhorluk we beýleki zyýanly endikler Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe adamlara ýat bolmalydyr. Şonuň üçin hem bu zyýanly endikleriň we ýowuz keselleriň garşysyna ähli çäreler arkaly aýgytly ählihalk göreşini alyp barmak möhüm meseleleriň hataryna girýär.

Sagdyn jemgyýetiň her bir agzasynyň bu günki günde esasy maksady – hormatly Prezidentimiziň alyp barýan içeri we daşary syýasatlaryny giňişleýin wagyz etmek, milletiň genofondyny gorap saklamak, beden we ruhy taýdan sagdyn nesli kemala getirmek, häzirki wagt ýer ýüzüne howp salýan global mesele bolan neşekeşlige we neşe serişdeleriniň bikanun dolanyşygyna garşy göreşi güýçlendirmek, onuň zyýanly netijelerini halkymyza, ýaş neslimize düşündirmek we ýaşlary sagdyn durmuş ýörelgelerine ugrukdyrmak ýaly meselelerden ybarat bolup durýar. Şol sanda häzirki zamanyň talaplaryna gabat gelýän sport desgalaryny gurmak boýunça maksatnamalaryň üstünlikli amala aşyrylmagy netijesinde bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmak sagdyn durmuşyň oňyn ýörelgesine öwrülmegine ýardam berer.

IV BAP

TOKSIKOMANIÝANYŇ ADAM BEDENINE EDÝÄN ZYÝANLY TÄSIRI

Toksikomaniýa resmi saglygy goraýyş guramalary we edaralary, halkara konwensiýasy tarapyndan narkotiki serişde hasap edilmeýän, dürli tebigy gelip çykyşly (himiki, biologiki, ösümlik) derman ýa-da derman däl maddalaryň adam tarapyndan aşa köp mukdarda ulanylmagy netijesinde ýüze çykýan zyýanly endikleri degişli edip bolýar.

Toksikomaniýa – bu toksiki ýa-da zäherli serişdeleri yzygiderli ulanmak netijesinde bedeniň ruhy taýdan baglylygyny (garaşlylygyny) emele getirip, ulanýan zäher serişdesine bolan isleginiň artmagy (tolerantlyk) abstinent (azarlama) sindromyny (keseliň alamatlar toplumy) ýüze çykaryp, bedende dürli ruhy, somatiki we sosial (durmuş) näsazlyklarynyň döremegine getirýär.

Zyýanly häsiýeti endik ediji we özüne çekiji alamatlary ýüze çykarýan zäherli maddalaryň toparlanmalary aşakdakylardan ybarat:

1. Uky dörediji serişdeler;
2. Trankwilizatorlar;
3. Bedeni stimulirleýjiler, kofein alkaloidleri (çaý we kofe);
4. Analgetikler (agyrysyzlandyryjylar) – analgin, pentalgin, trimol, diklofenak, natriý goşantly analgetikler – bobenak, dispar we ş.m.
5. Parkinson keseline garşy ulanylýan derman serişdeleri – siklodol, radinal we ş.m.
6. Antigistamin serişdeler – dimedrol, pipolfen, tawegil, suprastin we ş.m.
7. Uçujy ysly maddalar – reňkleri eredijiler, aseton, nitroreňkler, tegmilleri aýyrýan serişdeler, ýelim we uçujy suwuklyklar, himiýa senagatynda ulanylýan zäherli maddalar;

Adamlaryň arasynda toksikomaniýa ýykgyn edip biljek aýratyn toparlar:

1. Psihopatikler (ruhy keselliler);
2. Isteriki (kakynly, dowulçy, tutgaýly) häsiýetliler;

3. Psihiki infantilizm (ruhy taýdan ösüp ýetişmedikler);

4. Bedende wegetatiw ýetmezçilikleri bar adamlar;

5. Bedene aşa ýüklemeleri kabul etmäge mümkinçilikleri ýok adamlar.

Toksikomaniýanyň kliniki alamatlary onuň kabul edýän maddasyna, zäherliligine, ulanylyş usulyna, onuň mukdaryna we ýygylygyna bedeniň şahsy aýratynlygyna baglydyr. Toksikomaniýanyň ýüze çykmagynda ýetginjekleriň gyzyklanma häsiýetlerine uly ähmiýet berilýär. Toksikomaniýanyň ýaýramagyna garşy ýetginjekleriň arasynda profilaktiki we wagyz-nesihat çäreleriň geçirilmegine garamazdan Ýewropa döwletleriniň birnäçesinde bu görkezijiler ýokary bolmagynda galýar hem-de beýle ýagdaýlaryň pajygaly tamamlanmagy seýrek bolmaýar.

Toksiki serişdeleriň aşa köp möçberiniň birwagtyň özünde kabul edilmegi ölüm howpuna getirip bilýär, başga halatlarda agyr, yzyna öwrülmesiz gaýraüzülmelerine hem alyp barýar. Beýleki ýagdaýlarda kelle-beýniniň yzyna öwrülmesiz düýpli zeperlenmelerini ýüze çykarýar.

4.1. Toksikomaniýanyň toparlara bölünişi

Bedeni stimulirleýjileri (stimulýatorlary) aşa köp ulanmak bilen bagly toksikomaniýa: bedeni stimulirleýji maddalaryň ulanylmagynda ýüze çykýan ýiti zäherlenmede – bedende eýforiýa (göçgünli keýpiköklük), pikirleriň joşmagy, döredijilige okgunlylyk, kuwwatlylyk güýçleriniň ýokarlanmasy, özüni gowy duýmak alamatlary ýüze çykýar. Ýokarda agzalan duýgularyň ýüze çykmagynda stimulýatorlary yzygider ulanmak islegleri artýar. Netijede, stimulirleýji maddalaryň möçberlerini ýokarlandyrmaly bolýar.

Stimulýatorlaryň kabul edilmegi uzak wagt dowam etse, bedeniň horlanmagyna we tapdan düşmegine getirýär. Horlanan bedende eýýäm eýforiýa alamatlary bolmaýar. Diňe bedende otnositel kadalylyk duýgulary saklanýar. Netijede, toksikoman mejbury ýagdaýda, stimulýatorlary birnäçe günläp kabul etmeýär. Bu ýagdaýda näsag işe bolan ukyplylygyny ýitirýär we abstinent (azarlama) ýagdaýyna düşýär. Ony günlük, ýadawlyk, ukyçyllyk, gowşaklyk basmyrlaýar. Şonuň bilen birlikde durnukly ukusyzlyk biynjalyk edýär.

Bedeniň köp ýylyň dowamynda stimulýatorlar bilen dowamly zäherlenmeleri näsagyň işdäsiniň peselmegine, ukusyzlygyna, beden agramynyň peselmegine getirýär. Bedeniň dowamly zäherlenmeleri injik we penje myşsalarynyň titremegine alyp barýar. Stimulýatorlaryň, şol sanda gök we gara çaýlaryň has ajadyp (çefir) edilip içilmegi bedende aşgazan, içege ýollarynyň, has hem aşgazanasty mäziniň, öthaltanyň sazlaşykly deňagramlylygynyň bozulmagyna, netijede iýmit siňdiriş ulgamynyň kesellerine getirýär.

4.2. Kofeine baglylyk barada düşünje

Kofeinkeşlik (kofeinizm). Bu nähili düşünje bolýar? Eýsem kofeinkeşlik diýen zat hem barmy? Hawa, lukmançylykda şeýle düşünje bar. Kofein ýasama sözdür, onuň asly «*kofe*» diýen sözden gelip çykýar. Eýsem kofe näme, ol nireden gelip çykypdyr? Ol näme üçin adamlaryň ünsüni özüne çekipdir? Kofäni ilkinji gezek kim tapypdyr?

Kofäniň asyl mekany Afrika ýurtlary hasaplanylýar. Onuň tapylyşy barada Afrikada ýaşaýan ilatyň arasynda bir rowaýat henize-bu güne çenli ýaşap gelýär. Gadym zamanlarda bir çopan çekene bakar eken. Ol mallaryny her gün gök öleňlik bolup oturan jülgä sürýär ekeni. Mallar gök öleňlige ýaýrap, paşyrdap duran gök otlara agyz urup ýetişip-ýetişmänkä, bir geçi günde sürüden saýlanyp, ýapa dyrmaşyp, çöp-çalamlyga (gyrymsy agaçlaryň arasyna) siňip gider eken. Birsalymdan dolanyp gelibem böküp, oýnap bolmajysyny bolýarmyş.

Geçiniň bu bolşy çopana diýseň geň görnüpdir: «Bu gök oty, öleňligi taşlap, ýylçyr gaýa tarap gitmesi nämekä munuň?» diýip, ol bir gün garaba-gara geçiniň yzyna düşüpdir. Geçi daşdan-daşa aýlanyp, gerişlerde gögerip oturan «koffeýe» atly ösümligiň tohumlan pürüni gemrip, öňki ýoly bilen yzyna dolanypdyr. Gelibem gulaklaryny keýerdip, art aýaklarynyň üstüne galyp, terslin-oňlyn böküp, oýun etmäge başlapdyr. Muny gören çopan hem ol ýere baryp, kofe dänelerini çeýnäp görüpdir-de, bir salymdan aýdyma gygyrmaga başlapdyr.

Kofäniň düzüminde kofein bar, şonuň üçin hem kofe içenden soň adamynyň süňňi az-kem ýeňleýär, ol ukudan açylýar, akyly birneme durlaşyp, nepesi ýerine gelen ýaly bolýar. Sebäbi näme? Sebäbi kofein ýüregiň urmasyny çaltlaşdyryp, ganyň akymyny öňküsinden az-owlak güýçlendirýär. Adamlaryň kofe içmäge ýykgyn etmeginiň asyl sebäbi hem, ine, şundan ybarat bolup durýar.

Kofe içýäň diýip adama igenmek bolmaz, sebäbi ol işleýär, zähmet çekýär, yhlas edýär. Ine, onsoň adam öz iş öndürijiligini sähelçe-de bolsa artdyryp biljek zatdan peýdalanmaga çalyşýar. Mysal üçin, agaç kesýän, ýonýan adam bir salym duran ýerinden bytnaman az-kem sojaýar, demini dürseýär. Şeýle ýagdaýda ol indiki etjek işini ýerine ýetirmek üçin güýjüni jemleýär, gurbat toplaýar.

Ýöne, beýleki zatlar ýaly, kofä hem ürç etmek, ony çendenaşa ajy ezip, häli-şindi içmek, ýagny oňa endik etmek lukmançylyk taýdan oňlanylmaýar.

Dogry, kofede uky tutdurmazlyk, süňňüňe az-kem ýeňillik bermek ýaly häsiýetler hem bar. Döredijilik bilen meşgullanýan adamlaryň aglabasy köpräk işlejek ýa-da talyplar köpräk okajak bolup (aýratyn hem synag döwürlerinde), uky tutdurmazlyk üçin häli-şindi kofe içýärler. Kofä halys öwrenen adamyň käwagt aýaklarynyň damary çekýär, agzy guraýar, dodaklary, barmaklary titreýär. Bu ýagdaý adamda howsala, birhili gorky döredýär. Şeýle adamlaryň soňabaka häsiýeti hem üýtgeýär. Olar gaharjaň, yzgytsyz, sähel ýerde dargursaklyk edip, saňňyldap duran, erksiz adamlar bolýarlar.

4.3. Çefir içgisine baglylyk

Çefirkeşlik kofeinizmiň bir görnüşidir. Käbir adam hälisi ýok, şindisi ýok, öwrenişip, ajy çaý içmeklige endik edýär. Şoňa-da çefirkeşlik diýilýär. Şeýle adamlar daňdan ajöze çaý içip, işe girişýärler. Ara 1–2 sagat salyp, ýene çäýnegi öňlerine alýarlar. Häli-şindi aşgazana ajy çaýyň baryp durmagy adamyň işdäsiniň peselmegine getirýär. Netijede, ölemen çaýkeş diýilýän adamlaryň diňe gü-

nortanky nahary iýip oňýanlary hem duş gelýär. Bu adam bedeni üçin kadasyz ýagdaýy döredýär. Uzynly gün zat iýmän, diňe çaý içip, gury ögeşip ýören adamlara hem duş gelmek bolýar.

Eýsem çaýy nädip, haçan içmeli?. Çaýy ony küýsäp, özüni hem aram gyzgynlykda nahardan 1–2 sagat soň içmeli. Öte gyzgyn içilýän çaý ýuwaş-ýuwaşdan gyzylödegiň iç ýüzüni ýakýar-da ol ýerdäki dokumalary özgerdýär. Bu bolsa gyzylödekde howply täze döreme keseliniň emele gelmegine bellibir derejede sebäp bolup biler.

Agşamky içilen alkogolly içginiň yzasyny aýyrjak bolup ýa-da azardan saplanmak maksady bilen, çaýy gysymlap atyp, zakgun ýaly edip, içmek öz-özüňe hyýanat etmekdir. Sebäbi şeýle edilende ýürege agram düşüp, ol diýseň çalt urmaga başlaýar, damarlaryň basyşyny güýçlendirýär, hatda ekstrasistoliýa (ýürek ýygrylmasynyň ýygylygynyň artmagyny) döredýär. Bu ýagdaýyň ýürek gan-damar ulgamyna düzedip bolmajak zeper ýetirmegi mümkin.

Käbir adamyň çaýy goşawuçlap gaba guýup gaýnatmagy, ýagny çefir edip içmegi wagtyň geçmegi bilen, şoňa endik etmegine we oňa bagly bolup galmagyna getirýär.

4.4. Uçujy aromatiki maddalardan toksikomaniýa

Has köp ýaýran toksikomaniýanyň ýene-de bir görnüşi uçujy aromatiki maddalaryň yslaryny yzygider kabul etmekdir. Bu ýagdaýlara ingalýasiýa serişdelerini ulanmak, reňkleri, erginleri, kleý (ýelim), dihlofoslaryň ysyny kabul etmeklik degişlidir. Ingalýasiýanyň iň bir ýaýran görnüşi, kellesine sellofan haltajyklary geýip, toksiki maddalaryň konsentrasiýany güýçlendirip, demi kabul etmekdir. Bu ýagdaýlar bedeniň aşa zäherlenmesini ýüze çykaryp, asfiksiýa, kislorod ýetmezçiligi, bogulma ýagdaýlary döredip, näsagy ölüm ýagdaýyna getirýär.

Aromatiki zäherli ingalýasiýalary köp ýyllaryň dowamynda kabul edýän adamlarda dem alyş ýollarynyň sowuklama keselerine, gyzylödek we dem alyş ýollarynyň onkologiki kesellerine getirýär.

4.5. Analgetiki serişdeleri aşa köp ulanmak bilen bagly toksikomaniýa

Bu ýagdaýlarda analgetiki derman serişdeleriniň aşa köp mukdarda kabul edilmegi bedende giperhrom (gan azlylyk), interstisial nefrit (böwrek keseli), fenasetinli böwregiň sirrozy, näsagyň deri örtüklerinde döreýän örgünler, iç gatama, garnyň ýel gapmagy, içege ýollarynda sanjy alamatlaryny döredýär.

4.6. Antigistamin serişdelerini aşa köp ulanmaklykdan döreýän toksikomaniýa

Bu derman serişdelerine degişli bolan dimedrol, suprastin, pipolfen, tawegil, allergiki kesellerinde ulanylýan beýleki derman serişdeleri, gowşak köşeşdiriji we uky getiriji täsirleri bilen tapawutlanýarlar. Bu derman serişdeleriniň aşa köp ulanylmagy bedende baş aýlanmaly duýgulary, kellagyrylary, ýürek bulanmalary, agyz boşlugynyň guramalaryny döredýär. Bu derman serişdelerini yzygiderli, aşa köp ulanmak dowam etdirilse, beden agzalarynyň nemli bardaly öýjükleriniň gyjyndyrylmagyna, göz almasynyň göreç böleginiň öňüni tutýan perdeleriň emele gelmegine getirýär.

Netijede, operatiw bejergileriň hem käbir halatlarda şowsuz bolmagyna duş gelinýär. Antigistamin serişdeleriň aşa köp mukdarda ulanylmagy adamyň bedeninde psihoagza sindromyny, ýagny alamatlar toplumyny döredýär. Bular ýaly ýagdaýlar trankwilizator derman serişdeleriniň aşa köp dowamly ulanmalarynda hem ýüze çykyp biler. Olardan trankwilizatorlaryň benzodiazepin hatarly derman serişdeleriniň sanawyna girýän seduksen, elenium, tazepam, fenazepam, diazepam, brýuzepam we ş.m. dermanlary mysal getirmek bolar.

Netije

Adamyň esasy hukuklarynyň biri bolan saglyk, adamyň hem-de tutuş jemgyýetiň saglygyny goramaga jogapkärli çemeleşmek hormatly Prezidentimiziň saglygy goraýyş ulgamyndaky özgertmeleriniň esasyny düzýär. Döwlet Baştutanymyz ýurdumyzda lukmançylygyň ylmy binýadyny giňeltmegiň hem-de täzelemegiň zerurlygy barada aýdyp, alymlaryň öňünde dürli ulgamlarda möhüm wezipeleri goýýar.

Hormatly Prezidentimiz bütin adamzada howp bolup abanýan hem-de milletiň genofonduna uly zelel ýetirip bilýän zyýanly endiklere garşy durmagy döwlet syýasatynyň möhüm, ileri tutulýan ugurlarynyň hatarynda kesgitleýär. Şol syýasatyň baş maksatlarynyň biri Watanymyzyň bagtyýar geljeginiň bähbidine beden we ruhy taýdan sagdyn jemgyýeti kemala getirmekden ybaratdyr.

Milletiň sagdyn durmuş ýörelgeleriniň, hormatly Prezidentimiziň parasatly başlangyçlarynyň we ynsanperwer maksatly beýik özgertmeleriniň daşynda berk jebisleşmek baradaky pikiriň esasynda hut adam kapitalynyň (maýasynyň), halkyň saglygynyň döwletimiziň ösüşiniň binýady bolup durýandygy baradaky taglymat durýar.

Ýurdumyzda amala aşyrylýan özgertmeler her bir adamyň mümkinçilikleriniň doly açylmagy üçin oňaýly şertleri döretmäge, ynsanyň öz mümkinçiliklerinden peýdalanmagyna, onuň ukyp-zehinlerini açmaga ýardam edýär.

Türkmenistan ynsan saglygy üçin howply, zyýanly endiklere, hususan-da, neşekeşlige we neşe serişdeleriniň bikanun dolanyşygyna garşy göreşmekde örän berk we düýpli orny eýeläp, halkyň parahatçylykly, döredijilikli durmuşyna hem-de adamlaryň saglygyna zyýan ýetirýän islendik ýagdaýlardan ygtybarly goragy üpjün edýär.

PEÝDALANYLAN EDEBIÝAT

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri. I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII tomlar, TDNG, Aşgabat, 2009, 2010, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Türkmenistanda saglygy goraýşy ösdürmegiň ylmy esaslary. TDNG, Aşgabat, 2007.
3. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Älem içre at gezer. TDNG, Aşgabat, 2011.
4. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Türkmenistan – melhemler mekany. TDNG, Aşgabat, 2011.
5. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Döwlet guşy. TDNG, Aşgabat, 2013.
6. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Ynsan kalbynyň öçmejek nury (türkmen, iňlis we rus dill.). TDNG, Aşgabat, 2014.
7. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar (türkmen, iňlis we rus dill.). TDNG, Aşgabat, 2014.
8. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Bilim – bagtyýarlyk, ruhubelentlik, rowaçlyk (türkmen, iňlis we rus dill.). TDNG, Aşgabat, 2014.
9. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Türkmenistan – abadançylygyň we rowaçlygyň ýurdy. TDNG, Aşgabat, 2015.
10. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Çaý – melhem hem ylham. TDNG, Aşgabat, 2016.
11. Paýhas çeşmesi. TDNG, Aşgabat, 2016.
12. *Nohurow A.* we beýlekiler. Narkologiýa. – TDNG, Aşgabat, 2011.
13. Blinow G. №689-yň taryhy. Psihiatr wraçyň ýazgylary – «Türkmenistan» neşirýaty, Aşgabat, 1979, 176 s.
14. Türkmenistanda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň 2011–2020-nji ýyllar üçin Milli maksatnamasy (2011-nji ýylyň 22-nji ýanwarynda kabul edildi).
15. Türkmenistanda ýaşlar baradaky döwlet syýasatynyň 2015–2020-nji ýyllar üçin döwlet Maksatnamasy. – Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň 2015-nji ýylyň 20-nji martynda çykaran 14171-nji Karary bilen tassyklanyldy.
16. Türkmenistanyň Konstitusiýasy (rejelenen görnüşi), 14.IX.2016ý. – «Türkmenistan» gazeti, 2016-njy ýylyň 15-nji sentýabry.

17. «Bedenterbiýe we sport hakynda» Türkmenistanyň Kanuny, 23.V.2015 ý. – «Türkmenistan» gazeti, 2015-nji ýylyň 1-nji iýuny.
18. «Bilim hakynda» Türkmenistanyň Kanuny, 4.V.2013 ý. – «Türkmenistan» gazeti, 2013-nji ýylyň 15-nji maýy.
19. «Raýatlaryň saglygynyň goralmagy hakynda» Türkmenistanyň Kanuny, 23.V.2015ý. – «Türkmenistan» gazeti, 2015-nji ýylyň 2-nji iýuny.
20. *Болотовский И.С.* Наркомания. – Казань, 1989.
21. *Бородкин Ю.С.* и др. Алкоголизм. «Наука», 1987.
22. *Гобиаки А.А.* На краю пропасти: наркомания и наркоманы. «Мысль», 1990.
23. *Готовсев П.И.* Долголетие и физическая культура. – Москва, «Физкультура и спорт». 1988.
24. *Гурски С.* Внимание: наркомания. Медицина, 1988.
25. *Дроздов Э.С.* и др. Алкоголизм: 100 вопросов и ответов. – Москва, Россия, 1986, 144 с.
26. *Зыряева Л.* «Если на приеме заядлый курильщик». – Медицинская газета, 1993, №42.
27. *Колупаев Г.П.* и др. Коварный враг (о вреде употребления алкоголя). – Москва, Военное издательство, 1987, 56 с.
28. *Корут Н.Я.* и др. Профилактика алкоголизма. Медицина, 1996.
29. *Лебедев Б.А.* и др. Алкоголь и семья. «Медицина», 1986.
30. *Левин Б.М.* Наркомания и наркоманы. «Просвещение», 1991.
31. *Лисицин Ю.П.* и др. Алкоголизм. «Медицина», 1990.
32. *Маир М.* Курение и здоровье. «Медицина», 1999.
33. *Минко А.И.* и др. Наркология: новейший справочник. – Москва, ЭСКМО, 2004.
34. Наркология. Национальное руководство. Под редакцией Н.Н.Иванца, И.Н.Анохиной, М.А.Винниковой. Москва, «Геотар-Медиа», 2008.
35. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами и борьба с ними. – Всемирная организация здравоохранения, Женева, 1993, 133 с.
36. Психиатрия. Национальное руководство. Под редакцией Т.Б.Дмитриевой, Краснова В.Н. и др. «Геотар-Медиа», 2009.
37. *Радбиль О.С., Комаров Ю.М.* Курение. Медицина,1988.
38. Руководство по наркологии (в 2-х томах) под редакцией проф. Н.И.Иванца. – Медпрактика – М. Москва, 2002.
39. *Ураков И.Г.* Алкоголь: личность и здоровье. – Москва, Медицина, 1986, 80 с.
40. *Шумилин Б.Т.* Пьянство и правонарушение. – Москва, «Знание», 1980, 64 с.
41. Internet täzelikleri, 2016.

MAZMUNY

Giriş 7

I bap. Temmäki önümleriniň adam bedenine zyýanly täsiri........... 13

1.1. Temmäkiniň we temmäki tüssesiniň düzümi
hem-de häsiýetli aýratynlyklary 18
1.2. Dem alyş ýollaryna çilim tüssesiniň zyýanly täsiri.......................... 24
1.3. Çilimiň ýürek-gan damar ulgamyna edýän zyýanly täsiri 30
1.4. Çilimiň adam bedeniniň beýleki ulgamlaryna zyýanly täsiri 32
1.5. Çilimkeşligiň öňüni alyş we bejeriş çäreleri 33
1.6. Temmäki önümi bolan nasyň adam bedenine zyýanly täsiri 35

II bap. Alkogolly içgileriň adam bedenine zyýanly täsiri................ 40

2.1. Alkogolly içgilerden döreýän serhoşlygyň görnüşleri 44
2.2. Alkogolly içgileriň nerw ulgamyna zyýanly täsiri.......................... 48
2.3. Alkogolly içgileriň bagra zyýanly täsiri.. 49
2.4. Alkogolyň iýmit siňdiriş ulgamyna edýän zyýanly täsiri 52
2.5. Alkogolly içgileriň ýürek-gan damar ulgamyna edýän zyýanly täsiri 52
2.6. Alkogolly içgileriň dem alyş ýollaryna edýän zyýanly täsiri............ 53
2.7. Arakhorluk we weneriki (jyns ýollary arkaly geçýän) keseller 53
2.8. Alkogolyň sport bilen bir ýere sygyşmaýanlygy barada düşünje 54

III bap. Neşe maddalarynyň adam bedenine zyýanly täsiri 58

3.1. Neşekeşligiň öňüni alyş çäreleri 66

IV bap. Toksikomaniýanyň adam bedenine edýän zyýanly täsiri 71

4.1. Toksikomaniýanyň toparlara bölünişi.. 72
4.2. Kofeine baglylyk barada düşünje.. 73
4.3. Çefir içgisine baglylyk 74
4.4. Uçujy aromatiki maddalardan toksikomaniýa 75
4.5. Analgetiki serişdeleri aşa köp ulanmak
bilen bagly toksikomaniýa 76
4.6. Antigistamin serişdelerini aşa köp ulanmaklykdan
döreýän toksikomaniýa 76

Netije.. 77

Peýdalanylan edebiýatlar 78