Зиянды дағдылардан аулақ болу

1.Темекінің зияны.
2.Есірткі адамзаттың соры.
3.Арақтың түрлері.
“Темекі шегу-адамның орынсыз тілегінен туған бақытсыздық”-деген болатын орыстын бел гілі фармакологы  И.М.Догель.Өйткені адам баласында темекіге деген табиғи қажеттілік жоқ.
Еуропаға темекіні Колумбтың матростары әкелгені тарихтан белгілі. 1992 жылы еуропа лықтар осы қайғылы датаның 500 жылдығын атап өтті. Ал африка халқы оның дәмін бір неше ғасыр бұрын тартқан болатын.Темекінің Еуропада кеңінен таралуына француз ғалы мы Жан Нико да себепкер болды.Ол теңізшілер әкелген темекі дәндерінен бірінші рет те мекі өсіріп, өзінің атымен аталған “барлық ауруға қарсы ем ”- никотинді тапты.
Темекі түтіні – темекінің жауынан пайда болған өнімдер, олар ауада қалықтаған өте майда құрғақ тозан және миллимикронмен өлшенетін көлемдегі сұйықтық тамшылары түрінде болады. Темекі түрінің құрамы бірнеше жүздеген заттардан тұрады. Оның ішінде өте улы никотин, көміртетігі тотығы, аммиак, күкіртсутегі, формальдегит,фенол,түрлі қышқылдар, қорғасын мышьяк,сынап,кадмий,кобальт,радиоактивті элементтер құрамында канцероген ді бензопирен бар темекі шайыры сияқты элементтер бар. Осы аталған заттардың кез келгені адам ағзасына зиянын тигізбей қоймайды.
**Темекі құрамындағы заттар.**
Темекі түтігінде 4000-нан астам химиялық элементтер бар, оның 40-тан астамы онкологиялық ауруларға себеп болатын улы заттар.
Шайыр – түтін арқылы адам өкпесіне түседі. Түтін конденсация ұшырап, 70% шайыр өкпеде қалады.
Никотин – адамның тәуелділігін жылдам қалыптастыратын есірткелік зат. Темекі түтіндегі никотиннің қанға сіңуінен физиологиялық эффект пайда болады,  бұның нәтижесінде жүректің соғуы жылдамдап, қан қысымы жоғарлайды.
СО көміртегі – исі мен дәмі жоқ улы газ. Оны адам еш сезбейді, әйтсе де көп мөлшері адамға қауіпті. Ол темекіні тұтатып, ішке тартқанда пайда болады және қандағы гемоглабинмен әрекеттесіп, оттегінің орнын алмастырып қандағы оның мөлшерін төмендетеді. Мүшелер мен ұлпада оттегінің жетіспеуі, ең алдымен, жүрек қан тамыр ауруларын және қан айналымын бұзады.
Кадмий – жоғары улы металл, батарейкаға пайдаланылады.
Формальдегид - өте улы зат, өлі денелерді сақтауға пайдаланылады.
Ацетон – еріткіш, тұрмыста кеңінен пайдаланылады.
Бензол – еріткіш, химиялық өнеркәсіпте пайдаланылады.
Мышьяк - өте улы (кеміргіштерді құрту үшін пайдаланады).Темекі шегудің зияны туралы жанжақты, әсерлі әңгімелеп беру қазіргі жасөспірімдерде оған деген тұрарқты теріс көзқарас, қабыл алмау сияқты әсерлер туғызуы неғайбыл. Қазіргі жасөспірімдерге ол жеткіліксіз. Сондықтан да ата – аналар, оқытушылар, дәрігерлер бірлесе отырып “әдемі өмірдің” сәніне айналған, денсаулыққа, қоғамдық моральға орын қалдырмай отырған темекі шегумен бітіспес күреске шығуы керек.
**Есірткі қайдан алынады?**
Есірткі тобындағы заттар,көбінесе көкнәр өсімдігінен екі түрлі жолмен жасалады.
1.    Көкнәр өсімдігінің ұрық қабығы пісуден бұрын, пышақпен тілгенде аққан сұйықтың күнге кептірілуінен жасалатын апиын сағызынан өндіріледі.
2.    Піскен ұрық қауашағының құрғақ артықтарынан өндіріледі.
**Героин деген не?**
Екі рет қолдан өтуі арқылы өндіріледі. Медициналық мақсатқа мүлде қолданылмайды. Жасалуы да заңсыз. Героин есірткінің 90% болып табылады. Өте қысқа уақытта тым аз мөлшері құмарлыққа апарады. Героиннің ұнтақ түрін искеу, ал суға езіндісін тамырға құю арқылы пайданылады.
**Басқа да құмарлық тудыратын заттар.**
Морфий мен кодеин медецинада ауру басу үшін қолданылады. Гашиш үнді сорасы өсімдігінің түбірі, жапырағы және гүдінен өндіріледі. Құрғақ жапырақтарын темекіге орап тарту ең көп көлемде қолданылатын түрі. Гашиш қолданған адамдарда мишық қызметі бұзылады. Заттар кейде үлкен, не кіші көрінеді. Сондықтан жол апаттарына көп ұрынады.
Кокайн Оңтүстік Америкада өсетін кока өсімдігінің жапырақтарынан жасалады. Ақ, мөлдір тұз сияқты ұнтақ 200 кг кока жапырағынан 0,5 кг кокайн алынады.
**Есірткі адамзаттың соры.**Адамдарды нашақорлыққа баулу – қылмыстың ең соры. Олар бірлі-жарым адамды ғана қан ақсатып қоймайды, бүкіл ел мен ұлттың тамырына балта шабады. Бұл біздің жас мемлекетіміз үшін соғыс апатымен тең. Оған қарсы неге күш біріктіреміз? Неге күреспейміз?
Күні кешеге дейін нашақорлық деген атау қазақ ұғымында болған емес. Маскүнемдік те бізге жат еді. Қоғамдық орта да, табиғат та таза, тұнық болатын. Ластықтан жиіркенетінбіз. Есірткі миды құрғатып, кептіріп жібереді. Қыздырмаға ілескен сорлы аз уақытта бір жола мәңгіреді. Есірткісіз бір сәт те тұра алмайтын халге жетіп, тірі өлікке айналады. Отан, ата-ана, құрбы құрдас дегенді білмейді де сезбейді. Олардың бұл дүниеден кешетіні – азап.
**Есерткі және денсаулық.**
Дәрігерлердің айтуына қарағанда, есірткі миды құрғатып, кептіріп жібереді. Гашиш шеккен адамдардың жүрек соғуы мен тамыр соғуы артады. Созылмалы қан тамыр аурулары барларда (инфаркт) тамыр бітелу болды. Ұзақ уақыт апиын тартқандарда тыныс жолы аурулары пайда болады. Сонымен бірге жүрек, ми, бүйректерде де зиянды зардап туғызады.
Гашиш адамның денсаулығын зияндап қана қоймай, оны қылмысқа да итермелейді. Медициналық мақсатта мүлде қолданылмайтын есірткіні шегу адамды жындануға, тіпті өлімге дейін итермелейтін жаман әдет.
Кокайн қолданған кезде орталық жүйке  жүйесіне ықпал жасайды да, жүрек  соғуы тездейді, қан қысымы артады және тыныс алуы жиілейді, көп қолданылса өлтіреді.
Ұзақ жылдар бойы кокайн қолданғандарда ұйқысыздықтың, рухани қалыпсыздық, өзін өлтіруге бейімделу байқалады. Кокайннің жүрек бұлшық етті және сүйек қаңқасы бұлшық еттеріне уытты ықпалы бар.
Нашақорлар жөніндегі соңғы жаңалықтар.
Соңғы мәліметтерге жүгінсек, республика бойынша 20 мыңнан аса нашақордың бар екені анықталып, тіркеуге алынған.
**АРАҚТЫҢ ТҮРЛЕРІ**.
Алкоголъ атауы арабша термін болып, кірпіктерді бояуда қолданылатын ¥па бейнесіндегі ұнтақ мағнасына келетін "ЕЛ-КҮҰЛ" терміні, барлық батыс тілдеріне өтіп, бізге де батыс негізді тілдерден, Түрікше оқылу ф ормасымен Алкоголъ болып кірген.
Құрамында Алкоголъ бар ішімдіктерде химиялық жақтан бір неше түрлі алкоголъ болғанымен, ең бастысы Этил (еШуіе) Ал-коголъ. БҮ-Л зат химиялық жақтан Этанол, жалпылық ретінде де, Дақыл спирті (£гаіп аісоһоі) деп аталады.
Арақта болатын басқаша алкоголъ тұрі де метил алкоголъ, не-месе Метанол. БҮЛ алкоголъ халық арасында көбінесе Эгил Смирті ретінде білінеді. Метил (Меіһуіе) алкоголъ антифріздерде (қатырмайтын зат) жэне жанарзаттарда болғанындай, кейбір өмдіріс орындарында сауда мақсатында да қолданылады. Метил спирті өлтіруші бір у. Өте аз мелшерінің өзі соқырлыққа және өлімге жол ашады. Жасырын өндірілген арақтарда кейде метил спирті қолданылып, көптеген өлімге себеп болған.
Тағы бір алкоголъ түрі изопропил алкоголъы, арақтыц 6ҮЛ түрі де улы. Алайда алкоголъ (арақ) дегенде көбінесе этил спирті меңзеледі.
**Мас деп аталған жағдай қалай туылады?**
Алкоголь бір түрлі анистетик, яғни, жансыздарушы зат. Ол қан арқылы миға жетеді.
Миды дененім басшылық орталығы деп ТҮСІНІҢІЗ, арақ миға келген соң, мидың әрекетіне зиян жеткізеді. Ал-дымен шешім жасау немесе тергеу қуатын бүзады. Мас адам қате қарарлар береді және есептерін қате есептейді. Одан кейін, адам-дардың басты ерекшелігі болған үялу сезімін өлтіреді. Мас адам, сау кезінде қолы бармайтын ұятты қимылдар көрсеткенін аңғармайды. Арақ осыдан кейін, көруге және сөйлеуге кедергі болады. Мас адам, жалпы алғанда, дөрекі, тәртіпсіз болады, қажетсіз әрі айғайлап көп сөйлейді. Әсіресе арақ, естіу қуатына, мишыққа әсер етіп бүлшық ет-тердің тәртіпті қимылын бұзады. Сол себепті, мастар көрінгеніндей тәлтіректеп жүреді, денесінің тепе -теңдігін сақтай алмайды.
Міне, осындай КҮЙГЕ ТҮСКӨН мас адам, ойламайтын, ақылдан адасқан, сыртқы дүниемен қатысы азайган, адамға ең қажетті ұялу сезімі әлсіреген, тек қана тыныс алған, айналым, сіңіру жгйелері ав-томатты ғана әрекеттенген бір жаратылысқа айналады, бгдан да ілгерлеп ішілген арақ, жоғардағы қимылдарды да тоқтатады. Жүрегі тоқтап, тынысы тарылады да ажалға жегелейді. Асырып ішкен арақтан дастарқан басында тұра алмай өлгендер аз емес.
Мінеки, маскүнемнің халі. Қоғамға рухани және заттық ау-ыртпалық, қиындық туғызған масыл күйіне түседі. Арак ішкендердің "Маскүнем боламыз" деп араққа бастамайтыны шүбәсіз. Алайда, жүре келе маскүнемге айналып, өмірінде, ақыретінде ілікке алғысыз етеді.
Алкоголъды арақтар әуелі төте тиген жерлеріндегі органдарды зияндайды. Мысалы, ауызда рак, өңеште қабыну, тіпгі қылтамақ рагы, асқазанда бастабында запыран, біртіндеп, асқазан жарасын майданға әкеледі. Тіпті асқазан тесілуіне де жолашады. Әрі, арақ ас сіңіру жүиесін бүзады. Ұйқы безін қабындырады. Дененің "химия зертханасы" сияқты болған бауырға арақтың тигізетін зияны ерек-ше. Бауырдың майлануына, ары қарай циррозға (бауырдың қабынуы), тіпті бауыр рагына апарып соғады. Цирроз дегенде ойыңызға бірден арақ келеді. Себебі цирроз ұзақ уақыт арақ ішкендерде жиі кездесетін, соны өліммен бітетін ауру.
Арақ жүйке ЖҮЙЕСІ ҮШІН, әсіресе миға іетенше ауыр зақым келтіреді. Арак, ішкен адамның миындағы жүйке клеткалары ауруға үшырайды, тіпті өледі.

**СЫРА, ШАРАП,ЛИКЕР ЖӘНЕ ДЖИН**
Арақтар, спирт пен судан тыс, басқа да ләззат беретін және рең беретін заттарды қамтиды. Алкоголь құрамды арақта азықтық құн болмайды. Суретте, ішіне тең мөлшерде этил спирті қосылған түрлі арақтар көрсетілген. Бір құмыра сыра ішкен адамның денесі, бір тостаған шарап ішкендей этил спирті қабылдағанмен тең болады.

“Денсаулығыңды ақсатқаның - өзіңді өзің қақсатқаның” – дегендей, әр адам өз денсаулығын қорғай білу керек. Денсаулыққа жат қылықтардан арылу үшін бүкіл елдің барлық адамының күш біріктіріп күрескені жөн деп ойлаймын.

***«Зиянды заттар зардабы»***

 ***Әңгіме сағаты***

***  ***

 ***Мектеп медбикесі:Аубакирова Г.С***

 ***2016-2017 оқу жылы***