**Есірткі, темекі өнімдерінің және спирттік ішімдіктің зияны**.

Дәріс.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы Елбасының жолдауын егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын сүрлеу десе де болады**.**

**Халықтың денсаулығы** – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі. Жастар – болашағымыздың алтын тірегі.  Бүкіл  адамзаттық мәнге ие болған салауатты өмір салтына байланысты құндылықтар – адам баласы қанша өмір сүрсе де ешбір ескірмейтін, қадір – қасиетін, қажеттілігін жоғалтпайтын, тозбайтын байлық.

Қазіргі уақыттағы әлеуметтік – экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің  құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқына, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізіп отырғаны даусыз. Осыған байланысты егеменді еліміз жан – жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды  тәрбиелеуді басты мақсат етіп қойған.

**«Дені сау – адам табиғаттың ең қымбат жемісі»** деп тегін айтылмаған. Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп,  сырқаттанушылық және өлім – жітім деңгейі арта түсті. Балалр мен жастардың денсаулығына  қауіп тудырушы факторлар: темекі тарту, ішшімдік ішу,  есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез – құлық кеңінен етек алып келеді.

**Темекі** – әлемде кеңінен белгілі, халық арасына кең тараған зат. Темекі шегу, ішімдік сияқты адамға және адамзатқа тікелей қажет зат та емес, бірақ, жалпы алғанда, 7 жастан 80 жасқа дейінгі еркектердің 40-тан 80 пайызына дейін пайдаланаланады екен. Әйелдер арасында да денсаулығын күтпей, темекі шегетәіндер  аз емес көрігнеді.

Зерттеулер көрсеткендей, темекі – жасұнық, көміртек, акалойд, эфир майынан және олардың арақатынасы өсіру технологиясына, климатқа, топырақтың құрамына байланысты басқа химиялық элементтерден тұратын өсімдік жапырағы. Темекіні құрайтын заттардың ішінде, олардың саны 70-тен 300-ге дейін жетеді, құрамында адамның денсаулығына кері әсер ететіндер: никотин, анабазин, оксид, мышьяк оксиді, синильді қышқыл, эфир майы. Сонымен қатар темекіге үйреніп қалу механизмі түтін бөліктерінің фармакологиялық және улағыш қасиеттеріне байланысты. Оны ішке жібергеннен кейін, 2-3 минуттан соң, никотин ми жасушаларына (клеткаларына) енеді де, олардың белсенділігін біраз арттырады, жүйке импульстерінің берілуін тездетеді және шығаруға септігін тигізеді және адам оған тез үйреніп қалады. Дегенмен,  никотин мен көмірқышқыл газына жауап ретінде ағза адреналин мне ацетилхолин бөліп  шығарады. Шын мәнінде, мұндай түсіндірулер  шындыққа онша жанаспайды, қайта шатасулық пен темекі шегудің «есірткілік» төңірегінде басы артық пайымдаулар туғызады. Біріншісі де, екіншісі де күдік пен алдауға деген саңылаулар қалдырып, бұл зұлымдықпен күреске еш септігін тигізбейді. Қандай жағдай болсын, уландырушы заттарды шамадан тыс пайдалану өлімге әкеп соғатыны белгілі, темекі шегуді де токсикаманияның бір түрі деп қарауға болады. Темекі шегушілер кәріліктен өлмейді деп  нық сеніммен айтуға болады, темекі адам өмірін абсолютті  түрде сау адам болса да 10-20 жылға қысқартады.

**Есірткі дегеніміз** – сананы өзгертіп мастықты тудыра алатын зат (жақсы көңілкүй) және оны пайдалану кезінде абстинентті синдром тудыратын зат (сыну, дерттілік).

Наркомания дегнімізі (грекше Narke – жансыздану, ұйып қалу + mania – естен айырылу, ақылсыздық) – кешенді – әлеуметтік – психолгиялық – рухани – физикалық бұзылуларға алып келетін аурулар.

**Нашақорлық** – қоғам дерті, ғаыс індеттерінің бірі. Адамзат тұрған жерде жойылмақ емес, өркениетпен бірге жүретін қарақұрт.

Н*.Ә.Назарбаев дәрігерлер мен провизорлардың съезінде сөйлеген сөзінде: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп айрықша атап өтті.*  Сонымен қатар, келешекте атқарылатын істердің басты стратегиялық бағыттарын да атап көрсетті:

— балалр мен жасөспірімдердің денсаулығына айрықша көңіл бөлу;

— халықты қол жетерлік және сапалы медициналық көмекпен қамтамасыз ету;

— отандың медицина ғылымын дамыту.

Салауатты өмір  салтына денешынықтыру, спорт,  дене тәрбиесі, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамқатан соң таза ауада  бір – екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың маңызы зор. Ұйқы  7 – 8 сағаттан кем болмауы тиіс.  Барлық кезде тамақты жаңадан дайындап ішкен дұрыс. Алланың табиғатты адам үшін жаратқанын және парыз еткенін, тіршілігін, қажетіне дұрыс пайдалануды, денсаулығына зиян келмейтін жағдайда болуын қадағалауды салауатты өмір салты деп ұққанымыз жөн.

Адам денсаулығына зиян тигізетін жат әдеттерден аулақ болғанымыз абзал. Арақтың орнына қымыз бен шұбат ішу, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүру, имандылық жолына түсу, жылыгна бір келетін оразаны тұтып, оның тәртібін сақтаған дұрыс. Біздің пікірімізше, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл  әрекеттерінің жемісі  екенін баршамыз ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салтын тұрақты қалыптастырсақ қана болашақтың жарқын болары шүбәсіз.

«Теміртау қаласы № 9 мектеп - лицейі» КММ

**Есірткі, темекі өнімдерінің және спирттік ішімдіктің зияны**.

Мектеп инспекторы А.ЖСулейменов

Директор ҚТЖ орынбасары Асадова М.Т