

YOSHLAR O'RTASIDA ALKOGOL ICHIMLIKLARGA VA CHEKISHGA BO'LGAN TALABNING KUCHAYISHI

Sharipova Sumbula Zafar qizi

Iqtisodiyot va Pedagogika universiteti talabasi

Ilmiy rahbar: Baxtiyorova Maftuna Baxtiyorovna

Iqtisodiyot va Pedagogika universiteti PhD., dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada Yoshlar o'rtasida alkogol ichimliklarga va chekishga bo'lgan talabning kuchayishi va chekishga bo'lgan odatlar, chekishdan keyin qolgan asoratlari va tavsiyadan iborat. Hozirda Yoshlarda irodasining sustligi sababli ma'suliyatsiz bo'lib bormoqda. Ichkilik ta'sirida odamlar jamiyat va davlat oldidagi ma'suliyatini sezish hissini yo'qotib qo'ymoqda. Bunday holatlarga qarshi cheklovlar, jarimalar, joriy etilgan. Bu qonunlarga zid keladigan ishlarni qilmaslik va qati'yan rioya qilishni shakllantirish muhimligi ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: tamaki, spirtli ichimliklar, qonuni buzish, sog'liq, tarbiya, o'zaro munosabatlar, ma'suliyat Yoshlar, stress, psixologik omillar.

Annotation: This article discusses the increasing demand for alcoholic beverages and smoking among young people, smoking habits, the consequences that remain after smoking, and recommendations to address these issues. Nowadays, due to weak willpower, many young people are becoming irresponsible. Under the influence of alcohol, people may lose their sense of responsibility towards society and the state. In response to such situations, various restrictions and penalties have been introduced. The importance of strictly following these laws and avoiding actions that violate them is also considered in this article.

Keywords: tobacco, alcoholic beverages, violation of law, health, education, interpersonal relationships, responsibility, youth, stress, psychological factors.

Аннотация: В данной статье рассматривается рост употребления алкогольных напитков и курения среди молодежи, привычки курения, последствия, возникающие после курения, а также рекомендации по предотвращению этих проблем. В настоящее время из-за слабой силы воли молодежь становится более безответственной. Под воздействием алкоголя люди могут терять чувство ответственности перед обществом и государством. В связи с такими ситуациями были введены различные ограничения и штрафы. В статье также рассматривается важность строгого соблюдения этих законов и недопущения действий, противоречащих им.

Ключевые слова: табак, алкогольные напитки, нарушение закона, здоровье, воспитание, межличностные отношения, ответственность, молодежь, стресс, психологические факторы.

Kirish: Yoshlar o'rtasida alkogol ichimliklar va chekishga bo'lgan talabning kuchayishi bir qator omillarga bog'liq. Bunga stress, do'stlar ta'siri, kelajakdan qo'rquv, o'zini izlash jarayoni, shuningdek ijtimoiy tarmoqlardagi reklama va ta'sirlar kiradi. O'smirlik davrida shaxsning identiteti shakllanayotganligi sababli ular ko'proq tajriba qilishga va o'zini namoyon etishga intiladilar. Shu sababli oila va jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlash, sog'lom alternativ faoliyatlarni taklif qilish hamda ta'lim berish bu masalada muhim ahamiyatga ega.

Tibbiyot nuqtai nazaridan alkogolizm — spirtli ichimliklarni muntazam ravishda iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan surunkali kasallikdir. Ashaddiy ichkilikbozlik keng ma'noda spirtli ichimliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilishning inson salomatligi va mehnat qobiliyatiga, ma'naviy hamda maishiy hayotiga, shuningdek jamiyat farovonligiga yetkazadigan zararlar majmuasidir. Alkogolizm individual va ijtimoiy hayotning barcha sohalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ichkilik ta'sirida odamlar jamiyat va davlat oldidagi mas'uliyat hissini yo'qotib, bezorilik va qonunni buzishga aloqador boshqa xatti-harakatlarni sodir etishlari mumkin.

Spirtli ichimliklar va chekish insonning markaziy hamda periferik nerv tizimiga, ovqat hazm qilish organlariga, qon aylanish tizimiga, nafaqat tashqi, balki ichki organlar funksiyasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, nafas olish va chiqarish harakatlarini bosh miyaning uzunchoq miya bo'limida joylashgan nafas olish markazi boshqaradi. Spirtli ichimliklar esa bu organlar faoliyatini susaytiradi. Tamaki inson organizmiga ta'sir etmasdan qolmaydi va bu atrofdagi insonlarga ham zarar yetkazadi. Tamaki tutuni tarkibida nikotin, is gazi, sionid kislota, benzopiren, qurum kabi organizm uchun zararli 3000 dan ortiq zaharli moddalar mavjud.

Chekish vaqtida bu moddalar og'iz bo'shlig'i, nafas yo'llari va o'pka alveolarining shilliq pardasiga ta'sir qilib, ularni yallig'lantiradi. Natijada shilliq pardaning himoya funksiyasi pasayadi, o'pka alveolalari va qon tomirlarining elastikligi kamayadi hamda o'pkaning hajmi kichrayadi. Bu esa qon aylanishining qiyinlashishiga olib keladi. Agar organlarga qon yetib bormasa, ularga kislorod transporti ham to'xtaydi va organlar o'ziga kerakli moddalarni ololmaydi. Tutun tarkibidagi is gazi gemoglobin bilan birikib, qonning kislorod tashish jarayoniga to'sqinlik qiladi. Tamaki tarkibidagi moddalar saraton kasalligini keltirib chiqarishi aniqlangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili yer yuzida qariyb 2,5 million inson chekish tufayli hayotdan ko'z yumadi.

Spirtli ichimliklar va chekishning ovqat hazm qilish organlariga ta'siri ham juda katta. Spirt oshqozon devoridan qonga so'rilib, oshqozon bezlari faoliyatini tezlashtiradi va shira ajralishini kuchaytiradi. Buning natijasida spirtli ichimlik ichgan kishining ishtahasi ochilib, ko'p ovqat iste'mol qiladi. Biroq keyinchalik bezlar faoliyati pasayib, shira ajralishi kamayadi. Ichishga ruju qo'ygan kishining ishtahasi yo'qolib, organizmda ovqatning hazm bo'lishi va so'rilishi qiyinlashadi.

Spirтли ichimliklarni surunkali iste'mol qilish oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishiga, ya'ni gastrit kasalligiga olib keladi. Alkogol ta'sirida jigar hujayralari zararlanib, surunkali jigar kasalligi — gepatit kelib chiqadi. Gepatit esa jigar sirroziga olib kelishi mumkin. Spirтли ichimliklar fermentativ tizim faoliyatini buzib, organizmda vitamin yetishmovchiligiga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, oshqozonosti bezining yallig'lanishi — pankreatitni keltirib chiqaradi.

Ovqat hazm qilish tizimiga tamaki tutuni tarkibidagi nikotin va benzol kabi zaharli moddalar ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chekish qon tomirlarini toraytirib, oshqozon shirasi ajralishini buzadi. Tamaki tutuni og'iz bo'shlig'idagi retseptorlarning sezuvchanligini pasaytiradi. Shu sababdan chekuvchilarning ta'm bilish qobiliyati va ishtahasi pasayadi.

Ichkilikboz odam o'zi ichayotgan ichkilik miqdorini nazorat qila olmay qoladi. Markaziy va periferik nerv tizimi faoliyati buzilib, psixik kasalliklar, nevritlar hamda ichki a'zolar funksiyasining izdan chiqishi kuzatiladi. Ichkilikboz odamda qo'l barmoqlari, ko'z qovoqlari va til uchining titrashi, shuningdek oddiy kundalik ishlarni bajarishda qiyinchiliklar paydo bo'lishi mumkin. Ko'p ichadigan odamlarda ko'rish qobiliyati pasayib, ba'zan eshitish ham yomonlashadi.

Spirтли ichimliklar ayniqsa ichki sekretiya bezlariga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning faoliyatini pasaytiradi. Yoshlar ko'pincha chekishni erkaklik, mustaqillik, tabiiylik, go'zallik yoki zamonaviylik bilan bog'lashadi. Afsuski, ular bu odatning salbiy oqibatlarini yetarli darajada anglay olmaydilar. Chekish testosteron gormoniga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, uning ishlab chiqarilishini kamaytiradi. Natijada balog'atga yetishish jarayoni kechikishi, bo'y o'sishining sekinlashishi kabi muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Balog'at yoshidagi o'smirlarda chekish xotira faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi: yodlash tezligi pasayadi, xotira hajmi kamayadi. Bundan tashqari, organizmdagi eng muhim jarayonlardan biri bo'lgan moddalar almashinuvi ham buziladi.

Chekish umrning zavolidir. Bu odat nafaqat insonning o'ziga, balki uning farzandlari va butun jamiyat salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tibbiyotda chekuvchi ota yoki onadan tug'ilgan bolalarda turli kasalliklar, nimjonlik yoki rivojlanishdagi nuqsonlar uchrashi mumkinligi qayd etilgan. Shu sababli inson nafaqat o'zini, balki kelajak avlodni ham o'ylab, chekish va spirтли ichimliklardan voz kechishi lozim.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirining 7-noyabrdagi buyrug'i bilan alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishni tartibga soluvchi nizom tasdiqlangan. Unga ko'ra, alkogol va tamaki mahsulotlarini sotuvchi shaxs 21 yoshdan kichik ko'ringan xaridordan uning shaxsini va yoshini tasdiqlovchi hujjatni talab

qilishi shart. Agar bunday hujjat taqdim etilmasa, alkogol va tamaki mahsulotlarini sotish rad etilishi lozim.

Har bir inson spirtli ichimliklar va chekishsiz yashab bo'lmaydi deb o'ylashi mumkin. Biroq amaliy hayot misollari buning aksini ko'rsatadi. Masalan, One Year No Beer dasturi muallifi Endi Reymi alkogolga bo'lgan munosabatni o'zgartirishga muvaffaq bo'lgan insonlardan biridir. U bir necha yil avval spirtli ichimliklarsiz yashashga qaror qildi. Avvaliga bu juda qiyin bo'lib tuyuldi, chunki uning hayotida bayramlar, dam olish, do'stlar bilan uchrashuvlar va ish uchrashuvlari ko'pincha spirtli ichimliklar bilan bog'liq edi.

Shunga qaramay, Reymi ichkilik uning maqsadlariga erishishiga to'sqinlik qilayotganini tushunib yetdi. U yaxshi ota va turmush o'rtoq bo'lishni, sog'lom hayot kechirishni va ish faoliyatida yanada muvaffaqiyatli bo'lishni istadi. Bir necha urinishlardan so'ng u uch hafta davomida spirtli ichimliklarsiz yashashga muvaffaq bo'ldi. Vaqt o'tishi bilan u alkogoldan voz kechishning ijobiy natijalarini sezdi. Uning oila a'zolari bilan ham, ishdagi hamkasblari bilan ham munosabatlari yaxshilandi. Biznesi rivojlana boshladi, motivatsiyasi oshdi va o'zini ancha yaxshi his qila boshladi.

Bundan xulosa qilish mumkinki, agar Reymi alkogoldan voz kecha olmaganida, u hayotidagi ko'plab imkoniyatlardan mahrum bo'lishi mumkin edi. Demak, ba'zan inson o'z hayotida ayrim zararli odatlardan voz kechishi kerak. Ana shunda uning hayoti yanada baxtli va mazmunli bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, alkogol va chekish insonning aqliy salohiyatiga jiddiy zarar yetkazadi. Alkogol beradigan soxta ishonch insonning o'ziga bo'lgan haqiqiy ishonchini yo'qotadi. Alkogoldan voz kechgan inson ko'ngilochar faoliyatlarga ko'proq e'tibor qaratadi, ijodkorlik bilan yashaydi va odamlar bilan bo'lgan munosabatlari ham yaxshilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar"

1. "Alcohol use and Misuse by young Adults" kitobi Alisa Krisp tahrir qilgan mualliflar
2. АЛКОГОЛЬ ЛИЧНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ И Г.Ураков 1986 Rossiya Federatsiyasi.
3. Karimov X.S., To'raqulov Yo.T. – *Odam anatomiyasi va fiziologiyasi*. O'qituvchi nashriyoti. – (Toshkent. 2019. – 245-bet).
4. Ahmedov A., Ergashev E. – *Gigiyena va sog'lom turmush tarzi asoslari*. Fan nashriyoti. – (Toshkent. 2018. – 198-bet).
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). – *Tobacco and Alcohol: Health Effects and Global Report*. WHO Press. – (Geneva. 2021. – 156 p.).
6. Abdullayev A., Nurmatov B. – *Tibbiy biologiya va sog'liqni saqlash asoslari*. Yangi asr avlodi. – (Toshkent. 2020. – 214-bet).
7. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. – *Alkogol va tamaki mahsulotlari iste'molini cheklash bo'yicha me'yoriy hujjatlar*. – (Toshkent. 2022. – 87-bet).

8. Sadullaeva, N. and Bakhtiyorova, M., 2021. Reflection of Onomastic Principles in Naming. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(2), pp.3001-3007.
9. Bakhtiyorova, M.B., 2021. VERBALIZATION OF THE CONCEPT "ONIM" IN LINGUOCOGNITOLOGY. *Ростовский научный вестник*, (3), pp.11-12.
10. Bakhtiyorovna, B.M., 2022. Discursive-pragmatic nature of anthroponyms. *Asian Journal Of Multidimensional Research*, 11(9), pp.110-114.
11. Bakhtiyorova, M., 2019. THE EFFECT OF USING MNEMONICS. *Студенческий вестник*, (22-8), pp.63-65.
12. Bakhtiyorova, M. and Djumabayeva, J., 2017. WRITERS MAKE NATIONAL LITERATURE, WHILE TRANSLATORS MAKE UNIVERSAL LITERATURE. *Студенческий вестник*, (10), pp.55-56.
13. Бахтиёрва, М., 2024. Atoqli otlarning umumnazariy muammolari. *Зарубежная лингвистика и лингводидактика*, 2(6), pp.40-45.
14. Baxtiyorovna, B.M., 2023. INGLIZ VA O'ZBEK BADIY ADABIYOTIDA ONOMASTIKONLARNING CHOG'ISHTIRMA SEMANTIK TAHLILI." GERMANY" MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: ACHIEVEMENTS, INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS, 9(1).
15. Baxtiyorova, M., 2023. INGLIZ VA O'ZBEK BADIY ADABIYOTIDA ASAR QAHRAMONLARI NOMLARINING MATN YARATISHDAGI ISHTIROKI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (10), pp.268-273.
16. Baxtiyorova, M., 2023. ONOMASTIKONLARNING LINGVO MADANIY XUSUSIYATLARI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (9), pp.464-469.
17. Baxtiyorova, M.B., 2020. ANTROPONIMLARNING SHAKLLANISHIDA MORFEMALARNING SEMANTIK VA USLUBIY XUSUSIYATLARI. *Студенческий вестник*, (36-3), pp.96-98.
18. Pulatova, S. and Bakhtiyorova, M., 2019. THE STRUCTURAL-SEMANTIC ANALYSIS OF THE WORDS RELATED TO "SPORTS" IN PRESENT DAY ENGLISH. *Студенческий вестник*, (22-8), pp.69-71.
19. Ikhtiyorovna, B.R. and Bakhtiyorovna, B.M., 2026. CULTURAL EQUIVALENCE IN TRANSLATION: CHALLENGES AND STRATEGIES IN MODERN TRANSLATION STUDIES. *Modern education and development*, 41(2), pp.83-88.
20. Baxtiyorova, M., 2025. INGLIZ TILIDA ANTROPONIMIK BIRLIKLARNING LEKSIK-SEMANTIK TAHLILI. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 5(1), pp.241-246.