



INCREASED DEMAND FOR ALCOHOL AND SMOKING AMONG YOUTH

Jomoliddin Togaymurodov

Teacher of the University of Economics and Pedagogy

Sumbula Sharipova

Student of the University of Economics and Pedagogy

Annotation: This article discusses the increased demand for alcohol and smoking among young people, smoking habits, complications after smoking, and recommendations. Currently, young people are becoming irresponsible due to their weak willpower. Under the influence of alcohol, people lose their sense of responsibility to society and the state. Restrictions, fines, have been introduced against such situations. The importance of not doing things that contradict the laws and forming strict compliance with them is considered.

Keywords: tobacco, alcohol, lawbreaking, health, upbringing, relationships, responsibility, youth, stress, psychological factors.

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

Jomoliddin Tog'aymurodov

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti o'qituvchisi

Sumbula Sharipova

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Yoshlar o'rtasida alkogol ichimliklarga va chekishga bo'lgan talabning kuchayishi va chekishga bo'lgan odatlar, chekishdan keyin qolgan asoratlar 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.

*It is important to educate and train young people to be morally upright and to avoid harmful habits.
Al-Ghazali*



Yoshlar o'rtasida alkogol ichimliklarga va chekishga bo'lgan talablarning kuchayishi asosiy omillarga bog'liq. Bunga stress, do'stlar ta'siri, kelajakdan qo'rquv, o'zini izlash yoki ijtimoiy tarmoqdagi reklama va ta'sirlar kiradi. O'smirlik davrida identitet shakllanayotganligi sababli, ular ko'proq tajriba qilishga va o'zini ko'rsatishga intilishadi. Oila va jamiyatdan qo'llab quvvatlash, sog'lom alternativalar taklif qilish va ta'lim berish bu masalada muhim ahamiyatga ega. Alkogolizm tibbiyot nuqtai nazaridan spirtli ichimliklarni mudom ichaverish oqibatida ro'y beradigan surunkali kassalik, ashadiy ichkilikbozlik keng ma'noda spirtli ichimliklarni me'yoridan ortiq ichishning kishilar sog'lig'i va mehanat qobiliyatiga, ma'naviy va maishiy hayotiga, shuningdek jamiyat faravonligiga yetkazadigan zararlari majmui. Alkogolizm individual va ijtimoiy hayotning hamma shakllariga ta'sir ko'rsatadi. Ichkilik ta'sirida odamlar jamiyat va davlat oldida ma'suliyat sezish hissini yo'qotib qo'yad bezorilik va qonuni buzishga aloqador boshqa xatti- harakatlarni qilish mumkin. Spirtli ichimliklar va chekish insonning markaziy va periferik nerv sistemasiga, ovqat hazm qilish organlari, qon aylanish sistemasi, nafaqat tashqi organlar balki ichki organlar funksiyasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan nafas olish va chiqarish harakatlarini bosh miyaning uzunchoq miya bo'limida joylahgan nafas olish markazi boshqarib turadi. Spirtli ichimliklar esa bu organlar funksiyasini faolsizlantiradi. Tamaki inson organlariga ta'sir etmasdan qo'ymaydi bu atrofdagi insonlarga ham ta'sir etadi. Tamaki tutuni tarkibida nikotin, is gazi, senil, sionid kislota, benzopiren, qurum kabi organizm uchun zararli 3 000 dan ortiq zaharli moddalar bor. Chekishda bu moddalar og'iz bo'shlig'i, nafas yo'llari va o'pka alveolalari shilliq pardasiga o'tib, ularni yallig'lantiradi. Natijada shilliq parda himoya funksiyasi pasayadi, o'pka alveolalari va qon tomirlar elastikligi kamayishi va o'pkaning hajmi kichrayishi tufayli qonning harakatlanishi qiynlashadi. Agar organlarga qon yetib bormasa ularda kislarod transporti ham to'xtaydi va organlar o'ziga kerakli bo'lgan moddalarni ham ololmaydi. Tutun tarkibidagi is gazi gemoglobin bilan birikib, qonning kislarod transportiga to'sqinlik qiladi. Tamaki tarkibidagi moddalar saraton kasalligini paydo qilishi aniqlangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga qaraganda har yili yer yuzi aholisidan 2,5 millionga yaqin insonlar chekish tufayli hayotdan ko'z yumadi.

Spirtli ichimliklar va chekishning ovqat hazm qilish organlariga ta'siri. Spirt oshqozon devoridan qonga so'rilib, oshqozon bezlari faoliyatini tezlashtiradi, shira ajralishini kuchaytiradi. Buning natijasida spirtli ichimlik ichgan kishining ishtahasi ochilib ko'p ovqat yeydi. Lekin keyinchalik bezlar faoliyati pasayib, shira ajralishi kamayib boradi. Ichishga ruju qo'ygan kishining ishtahasi yo'qolib, organizmda ovqatning hazm bo'lishi va so'rinishi qiynlashadi. Spirtli ichimliklarni surunkali iste'mol qilish oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishi gastiritni paydo qiladi. Alkogol ta'sirida jigar hujayralari yallig'lanib, surunkali jigar kasalligi gepatit kelib chiqadi. Gepatit alkogol ta'sirida jigar sirroziga olib keladi. Spirtli ichimliklar fermentativ sistema ishini buzib, organizmda vitamin taqchilligiga sabab bo'lishi, oshqozonosti bezining yallig'lanishi pankratitni keltirib chiqarishi mumkin. Ovqat hazm qilish sistemasiga tamaki tutuni tarkibidagi nikotin va benzol kabi zaharli moddalar ham salbiy ta'sir etadi. Chekish qon tomirlarini toraytirib, shira 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 bilmay qo'yadi, markaziy va periferik nerv sistemasi faoliyati buzilib, psixik kasalliklar, nevrillar va ichki a'zolar funksiyasi izdan chiqadi. Ichkilikboz odam qo'l barmoqlari, ko'z qovoqlari, til uchining titrab turishi, shuningdek har kuni bajarib yurgan



odatdagi ishini bajara olmay qolishi mumkin. Ko'p ichadigan odamda ko'z xiralashib, ba'zan quloq ham og'ir tortib qoladi. Ichkilik ayniqsa ichki sekretsiya bezlariga ta'sir ko'rsatib ularni funksiyasini pasaytiradi. Yoshlarda ko'pincha chekish erkaklik, mustaqillik, tabiiylik, go'zallik, yoshlik muloqot farovonlik va baxtli hayot bilan bog'liq deb noto'g'ri ishonishadi. Afsuski, bu salbiy ta'sir etishini anglay olishmaydi. Ularda testosteron gormoniga ta'sir etadi va gormon kam ishlab chiqarilishi natijasida balog'atga yetishishning kechikishi bo'yning o'smay qolishi nanizm kasalligiga olib keladi. Ayniqsa balog'at yoshidagi Yoshlarda chekish paytida xotiradan aziyat chekadi, yodlash tezligi va xotira hajmi kamayadi. Tanadagi eng muhim jarayonlardan biri moddalar almashinuvini buzlishiga sabab bo'ladi. Spirtli ichimliklar va chekish mana shunday hayot uchun zararli, salbiy ta'sir etishini bila turib o'smir yoshdagilar o'zlarini nafslarini idora etolmaydilar. Chekish umrning zavoli. Ular faqatgina o'zlarini emas balki farzandlarini ham butun jamiyatni sog'liqligiga, ma'naviyatiga, ma'daniyatiga ta'sir etishadi. Tibbiyotda kashanda otadan yoki onadan bo'lgan bola tug'ilmay nobud bo'lishi, tug'ilganda esa nimjon, kasalmand bo'lib tug'ilishi ma'lum shuning uchun ham faqatgina o'zini o'ylamasdan chekishni, spirtli ichimliklarni iste'mol qilishdan o'zini idora eta olishi kerak. Bunday ota onaning farzandi ham jamiyatga keraksiz bir qoloq axvoldagi shaxs bo'lib yetishadi. "Qush o'yasida ko'rganin qiladi". Inson farzandi ham ota oansining qilganlarini takrorlaydi, axir farzand kelajak mevasi, ertangi kun ko'z gusidir. O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirining 7-noyabrdagi buyrug'i bilan alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilinishiga yo'l qo'yilmaydigan nizom tasdiqlandi. Alkogol va tamaki mahsulotlarini, shuningdek tamakini, ham niktinni iste'mol qilish moslamalrini sotishni bevosita amalga oshirayotgan shaxs 21 yoshdan kichik ko'ringan xaridordan uning shaxsi va yoshini tasdiqlovchi hujjatni ko'rsatishini talab qilishi, hujjat mavjud bo'lmagan taqdirda esa alkogol va tamaki mahsulotlari sotishni rad etishi lozim.

Har bir inson spirtli ichimliklarda va chekishsiz yashab bo'lmaydi deb o'ylaydi. Lekin Endi Reymiy alkogolga bo'lgan munosabatni o'zgartirishga yordam berdi. One Year Nobeer dasturi muallifi Endi Reymiy alkogolga bo'lgan munosabatni o'zgartirishga yordam berdi. 3 yil avval Reymiy spirtli ichimliklarsiz yashashga qaror qildi. Aksariyatbuning iloji yo'q deb o'ylardi. Spirtli ichimliklar unga bayramlarni nishonlash, dam olish do'st orttirish, muloqat qilish va mijozlarni mehmon qilishda yordam berardi. Reymiy bilan vaqt o'tkazish zavqli edi, lekin u bor joyda doim spirli ichimliklar bo'lardi. Reymiy muayyan orzular va maqsadlarga ega bo'lib, ba'zan ularga erishish yo'lida ortga chekinardi. Reymining asablari haddan tashqari tarang edi. U izlanishda davom etdi va kunlardan bir kun ancha jiddiy muammo alkogol borligini anglab yetdi. Biroq u nima uchundir spirtli ichimliklardan voz kechishdan juda qo'rqardi. Shunday bo'lsada, Reymiy alkogol unga oldinga harakat qilishga xalaqit berayotganini yaxshi tushunib yetayotgandi. U yaxshi ota va turmush o'rtoq bo'lish uchun ham ichishni tashlashni, ko'rkam sog'lom bo'lishni hamda ishda yanada samarali faoliyat yuritishni istardi. Bir necha urinishlardan keyin Reymiy uch hafta alkogolsiz yashashning uddasidan chiqdi. Nihoyat spirtli ichimliklardan voz kechishning afzalliklarini seza boshladi. Reymining oila a'zolari bilan ham, ishdagilar bilan ham munosabatlari yaxshilana boshladi. Uning borkerlik biznesi shiddat bilan o'sib borardi, motivatsiya yuksak darajada edi va u o'zinini juda yaxshi his qilardi. Bundan xulosa shuki Endi Reymiy alkogoldan kecha olmasa u butun borlig'idan ishidan, oilasidan ayrilardi. Alkogoldan voz kechish uning hayoti va biznesini yaxshi tomonga o'zgartirishga yordam berdi. Reymiy yarim yo'ldan chekingan taqdirda, uning



hayotini tubdan o'zgartirgan onlar kelmas edi. Demak har bir inson hayotida chekinish kerak, voz kechish kerak shundagina hayoti baxtli lahzalar va onlarga to'la bo'ladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsam alkogol va uning natijasida yuzaga keluvchi holat aqliy salohiyatga zarar yetkazadi. Alkogol baxsh etuvchi soxta ishonch o'zingizga bo'lgan haqiqiy ishonchni yo'q qiladi. Alkogoldan voz kechib, ko'ngil ochar mashg'ulotlarga yanada e'tiborli bo'lib ijodkorlik bilan yondasha boshlaysiz va odamlar bilan bo'lgan munosabatlar yaxshilanadi.

REFERENCES:

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. Togaymurodov, J. K. (2024). A LOOK AT THE ZAKIROV DYNASTY. Web of Discoveries: Journal of Analysis and Inventions, 2(5), 152-156
4. Togaymurodov, J. K. (2024). THE LEGACY LEFT BY BOTIR ZAKIROV. European Science Methodical Journal, 2(5), 186-191.
5. Togaymurodov, J. (2023). SOCIAL POTENTIAL OF RELIGIOUS TOLERANCE. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 11(5), 215-218.
6. Tog'aymurodov, J., & Toshtemirova, G. (2024, October). JAHON SIYOSATIDA GLOBALLASHUVNING O'RNI. In CONFERENCE ON THE ROLE AND IMPORTANCE OF SCIENCE IN THE MODERN WORLD (Vol. 1, No. 9, pp. 9-11).
7. Togaymurodov, J., & Sharipova, S. (2024). SPIRITUALITY AS THE FOUNDATION OF HUMAN AND SOCIETAL CULTURE. *Western European Journal of Historical Events and Social Science*, 2(10), 70-73.