...ЯЛТ ИТТЕР КҮҢЕЛЕҢНЕ СЫЗЫП АК НУР БЕЛӘН!

Караш

1999 нчы елның 19 нчы маеннан чыга.
№ 3 Декабрь, 2014 ел

Барыр юлыбыз туры булсын!!!

(Безне чолгап алган тискәре тирәлеккә ничек бирешмәскә?)

1945 нче елда ук Америка стратегы Даллес менә нәрсә дип яза:

"Сугыш бетәр, барысы да тегеләйме- болаймы тиешле юлына төшәр, көйләнер һәм без бөтен көчне, булган бар нәрсәбезне, барлыкалтынна-рыбызны, матди куәтебезне совет халкының башын әйләндерергә, аларны җүләргә сабыштыруга ташлаячакбыз. Әдәбият, театрлар, кино- һәммәсе кешенең иң түбән хисләрен сурәтләячәк һәм данлаячак. Кеше аңына секс, көчләү, садизм, хыянәт- бер сүз белән әйткәндә, һәртөрле әхлаксызлык тудыру һәм төйгечләү белән шөгыльләнәчәк. Андый сәнгатькярләрне без һәрдаим яклаячакбыз һәм күтәрәчәкбез. Дәүләт белән идарә итүдә без буталчыклык һәм башбаштаклык тудырачакбыз. Намуслылык һәм гаделлектән көләчәкләр, аларбөтенләе белән искелек калдыгына әвереләчәк. Ерткычлык, оятсызлык һәм ялган, эчкечелек һәм наркомания, бер- береңнән хайваннарча курку, читенсенә бел- мәү, хыянәт, халыклар арасында дошманлык- боларның барысын да без оста һәм шома гына чәчәчәкбез һәм болар барысы да гөрләп чәчәк атачак.Без кешеләрне балачактан, үсмер чактан тотынып эшкәртәчәкбез. Төп игътибарны һәрвакыт яшьләргә бирәчәкбез, аларны таркатачакбыз, бозачакбыз, аздырачакбыз. Без алардан шпионнар, космополитлар ясаячакбыз. Без моны нәкъ шулай эшләячәкбез. Без сезне Даллес программасының берничә пункты белән генә таныштырдык. Әйе, чәчләрең үрә торырлык, уйлап карасаң. Кая барабыз без - Даллес программасының корбаннары? Алда тагын ниләр көтә безне? Бөтен дөньясына ишетелерлек итеп чаң кагасы иде!

САЙЛА! БАРЫСЫ ДА ҮЗ КУЛЫҢДА...

Һәр гамәлнең башында аңа этәргеч бирүче сәбәп тора. Бу сәбәпләр нинди?

- *Башкалардан калышмас өчен генә сыра, алкоголь куллану.*
- *Башкалардан калышмас өчен генә тәмәке белән сыйлану.*
- *Башкалардан калышмас өчен генә наркотиклар татып карау.*
- *Башкалардан калышмас өчен генә кальян белән кәефләнү.*
- *Башкалардан калышмас өчен генә шикле сайтларда утыру.*
- *Башкалардан калышмас өчен генә...*

Бу исемлекне тагы дәвам итеп булыр иде. Ләкин кирәкме? Моның шулай икәнлеген барыбыз да белә инде. Ләкин ничек "башкалардан калышмас өчен генә" түгел, ә үзең өчен аңлы рәвештә яшәргә соң?

Тәмәке генә димә...

Кешеләрне әйләндереп алган әйләнә-тирә мохит халыкка зур йогынты ясый. Берәүләр дөрес юлдан китсә, икенчеләре начар юлга басалар. Яшүсмерләр арасында бу хәл еш очрый. Статистика күрсәткечләре буенча, студентлар һәм мәктәп укучылары тәмәке, марихуаннаны бер тапкыр гына кабып карау нияте белән начар юл буйлап китәләр. Ни өчен?

Өлкәннәр балаларга бу сорауны еш бирә, ләкин сорауга җавап бирә алмыйлар. Әмма үзләре үк шуңа этәргеч ролен үтиләр. Ир кешеләр дөньякүләм тартучылар рәтендә. Аларны җәмәгать урыннарында гына түгел, ә өйдә дә күрәсең, аларны күзәтәсең.

Өлкәннәр: “Тәмәкенең зыяны юк ул. Ул мине тынычландыра, рухландыра. Аны ташлау дөньяда узеңнең урыныңны югалту белән бер,”- диләр. Ир-атлардан кала, кызганычка каршы, хатын-кызлар арасында да тартучылар булуы елдан-ел арта гына бара. Фильтрлы тәмәке тартып, кызлар үзләренең организмына зыян килми дип уйлыйлар. Тәмәке хатын-кызларның организмына бик зур дәрәҗәдә тискәре йогынты ясый. Беренчедән, кайберсе ана була алмыйча кала. Икенчедән, тәмәке - күп авыруларның башлангыч стадиясе. Жавапсыз аналар да хәзерге заманда еш очрый. Баласына игътибарсыз, аның хәленә керә белми ул. Шуннан башлана да инде тәмәке тартучылык. Бала үз-үзендә бикләнә, кешеләр белән сирәк аралаша, укуы төшә, аппетиты бетә. Аннары начар юлга баса, тәмәкедән ләззәт ала башлый ул. Бу өлештә ата-ананың зурдан-зур гаебе.

Ә тартучылар тәмәке кулланып, организмнарына күпме зыян килгәнен беләләрме соң? Тешләренең эмале сары төскә керсә, үпкәләр төтен белән ашалалар. Тартучыларның, гадәттә, аппетитлары югала. Борын исләрне тоймый башлый. Ә тәмәкенең ачы төтене сулыш органнарына утырып, йөткерүгә китерә. Шулай ук тәмәке тартучының психикасы нык какшаган була: тиз кызып китә, юкка тузына, якыннары белән начар сөйләшә. Янындагы кешеләр белән аралашу теләге югала. Бәләкәй балалар янында тәмәке тарту бөтенләй начар күренеш. Баланың үсеп, ныгып бетмәгән организмына зур зыян килә.

Тәмәкене ташлау, әлбәттә, һәрбер кешегә дә мөмкин түгел. Чөнки моның өчен кешедә рухи көч өстенлек итәргә тиеш. Кем тартуның нәрсә икәнен аңлый, шул – ташлый. Ләкин, кызганычка каршы, андый кешеләр бик сирәк.

Тәмәке тарту проблемасы мине һәрвакыт борчый, күңелемне әрнетә. “Алдагы буынның язмышы безнең кулларда. Яшьтәшләрем, дусларым!

Начар гадәтләрдән арынып, сәламәт яшәү рәвеше алып барыйк; тормышның кадерен белеп яшик,”—дип дәшәм мин һәр дустыма.

.

Без дөньяда тәмәке тарту буенча 69нчы урыннан 2нче урынга менгәнбез. Дөрестән дә, рәсми мәгълүматларга күз салсак, саннардан чәчләр үрә тора! Статистика буенча, хәзерге вакытта илебездәге ир-атларның 60 %ы, хатын-кызларның 20 %ы, ә яшүсмерләрнең 50 %ы диярлек тәмәке тарта.

Пётр I Ауропадан безнең илгә тәмәкене алып кайтканда бу яман гадәттән гасырлар дәвамында күпме кеше үләчәген уйлады микән? Бөтендөнья сәламәтлек саклау оешмасы белгечләре 2020 елга җир йөзенең 1,3 млрд халкы тәмәке тартачак дип фаразлыйлар. Бу һәр 6нчы кеше дигән сүз. Димәк, чынлап торып чаң сугар вакыт җитте! Бәлки, безгә дә кайбер чит илләрдәге кебек тәмәке тартмаучы хезмәткәрләргә ай саен премия бирә башларгадыр?

БЕРАЗ ГЫНА СТАТИСТИКА...

Татарстанда яшәүче халыкның 0,5 % гына эчмәүчеләр исәбенә керә.

Узган ел Россиядә ялган, ясалма аракы эчеп, 44 мең кеше теге дөньяга киткән.

Россиядә гомумән һәр 53 нче кеше исәптә торучы эчкече икән бит. Исәпләүләр буенча, илебездә һәр кеше елына 42 шешә аракы эчә. Аена 3,5 шешә дигән сүз бу. Төгәлрәк әйтсәк, 3 кешелек гаилә (әти, әни, бала) аена 10 шешә бушата булып чыга инде. Бәхеткә, әлегә бөтен кеше дә аракыга бәйле түгел. Исәп-хисапны камилләштерсәк, эчкечеләр кабул иткән аракы күләме эчмәүчеләр хисабына да кү-ү-пкә арта. Россиядә җәмгысе 143 миллион кеше яши. Шуларның 40 миллионы — пенсионерлар, алар — эчми (эчкечеләр пенсия яшенә җитми ул). 25 млн. кеше авызына спиртлы эчемлек кабып та карамаган (аларның күбесе — хатын-кызлар). Аракы эчмәүче, ләкин әлегә сыра белән генә мавыгучы 30 млн. үсмерне дә исәпләсәк, эчкечеләр хисабына елына 127 шешә аракы килеп чыга. Аена 11 шешә! Кемнең организмы моңа чыдасын? Һәм ул чыдамый да.

Замана афәте генәме?

Эчкечелек хәзерге көндә иң киң таралган замана чирләренең берседер. Иң аянычы шул: бу начар гадәт яшүсмерләр арасында еш күзәтелә. Бер тапкыр да исерткеч эчемлекләр кулланмаган яшьләр бармак белән генә санарлык хәзер. Тагын шунысын да әйтергә кирәк: бик еш яшьли хәмер кулланучы яшүсмерләрнең саны арта бара. Кулына сыра шешәсе тоткан 11-12 яшьлек мәктәп укучысы безнең өчен гадәти күренешкә әйләнде. Сыраны күп кеше спиртлы эчемлек, хәмер дип кабул да итми, ә бу бик зур хата. Сыра эчкечелеге, һичшиксез, аракыга алып барачак һәм бу төр эчкечелектән арынуы аракы белән бәйләнештән чыгуга караганда да авыррак. Иң куркынычы, минемчә, кешенең бу яман күренешкә шулкадәр ияләнеп китүе. Кеше шулкадәр моңа күнеккән ки, хәтта үз тормышын хәмерсезшул яман гадәтләрдән башка күз алдына да китерә алмый, хәмерсез күңел ачу, бәйрәм итү мөмкинлеге аның башына да сыймый башлый. Бу физик бәйләнеш кенә түгел, ә бәлки күбрәк рухи бәйлелектер. Башта бу начар гадәтләр ир-егетләргә генә хас булса, хәзер инде кызлар да эчү, тарту буенча ирләрне дә уздыралар. Бер уйлап карасаң, алар мондый замана чирләреннән аеруча ерак торырга тиеш. Нәфис затларның бит әле ана буласылары, балалары турында уйлыйсы бар. Аларга нинди зыян китерүләре, яки нинди начар үрнәк күрсәтүләре турында уйлап караганнары бармы икән бу гүзәл затларның. Ай-һай, икеле шул бу! Хәер, соңгы вакытта дәүләт кешеләре эчкечелекнең нинди коточкыч фаҗигаләргә китерүен аңлап алдылар булса кирәк. Төрле яктан сәламәт яшәү рәвеше пропагандасы бара. Уку йортларында табиблар белән түгәрәк өстәлләр оештырыла, тематик фильмнар күрсәтелә Кыскасы, яшьләрдә спортка, сәламәт яшәү рәвешенә кызыксыну уятыр өчен төрле чаралар үткәрелә. Балаларының сәламәт булуларын теләгән ата-аналар да мондый начар гадәтләргә каршы тора. Тик шунысы аңлашылмый: алар күп вакытта үзенең балаларына нәкъ менә капма-каршы үрнәк күрсәтә. Эчмә, тартма дип тукып торучы, ә үзе эчкән дә, тәмәкесен дә күпме кирәк суырган ата-аналарның сүзенә бала колак салыр микән соң? Юк, дип уйлыйм. Әйе, замана чирләренә каршы чаралар бик күп оештырыла. Әмма алар бик еш файдасыз була. Ни өчен дисезме? Безнең яшь буынны еш кына мәктәп белән гаилә түгел, ә урам һәм массакүләм мәгълүмат чаралары тәрбияли. Мәктәп белән гаилә тәрбияләү вазыйфасын берсеннән-берсенә туп кеби тибеп йөрткәндә, яшүсмер урам яки телевизор, компьютер белән кара-каршы, берүзе кала. Һәр минут саен күрсәтелеп торган хәмер, тәмәке рекламалары, шундый ук фильмнардагы күренешләр, «текә» дуслар һ.б. Җәмгыять никадәр начар гадәтләрне бетерергә тырышса да, үзе үк начар үрнәк күрсәтә.

“Караш” газетасының әлеге саны өчен җаваплы: Газимзянова Р. Ф.
Хәбәрләшү өчен телефон: 9270444015

Кальян гына димәгез!

Табиблар кальян турында нинди фикердә? Әлеге өлкәдәге ачышлар төрле нәтиҗә бирә, ләкин берсе дә кальян файдасына түгел. Дөресен генә әйткәндә, бу кадәр төтен суыруның организмда эзсез калмавын аңлау өчен артык акыллы булу да кирәкми.

Белегез: кальян тарту зарарлы! Еллар буе кап-кап тәмәке тарту кадәр ук булмаса да, зыяны барыбер бар. Тәмәке үпкәнең өске өлешен бетерсә, кальян төтене тирәнгәрәк үтеп керә. Гади тәмәке белән чагыштырганда, аның составында мышьяк, кургаш, хром күбрәк. Әлбәттә, алар үпкәгә утыра. Көнбатыш галимнәре әйтүенчә, кальянны күп тарту үпкәдә яман шеш, куллар экземасы китереп чыгарырга сәләтле. Тәмәкенең кычкырып торган кимчелеге сумала белән никотин булса, кальян канны кислородка ярлыландыра. Нәтиҗәдә, кальян тарту баш әйләнүгә, сүлпәнлеккә китерергә мөмкин.

Дөньякүләм Сәламәтлек саклау Оешмасы тикшерүләре күрсәткәнчә, кальянлы кичәләрдә бер кеше организмына 400ләп тәмәке төтене керә. Шулай булгач, үпкәләргә килгән авырлыкны табиб булмасаң да чамалау кыен түгел. Махсус җайланма, ягъни кальян зарарлы матдәләрне киметә дигән төпле дәлил дә юк. Даими тартучы кеше аңын югалтырга, аның баш мие зарарланырга мөмкин икән.

Кеше химик матдәләр ярдәмендә ял итү юлларын эзләгәндә кальянга килеп төртелә. Аңардан башка да тынычлану ысуллары күп бит. Кальян төтене дә, тәмәкенеке дә зыянлы. Елга 1-2 мәртәбә кальян тарту организмга әллә ни зарар ясамаска мөмкин. Ләкин аның белән мавыгырга, чама хисен онытырга ярамый.

Кальян шаукымы алга киткән илләрдә әллә кайчан узды. Европаның кайбер илләрендә кальянның зыянын аңлап, аны тартуны бөтенләй тыйдылар. Ә безнең яшьләр бу ләззәтнең организмга ясаган тискәре йогынтысын әлегә белми, ишетми. Монда матбугат чараларының да гаебе шактый: алар кальян эпидемиясен җитәрлек дәрәҗәдә тәнкыйтьләми, начарлыгын бармак бөгеп санамый. Интернетны ачсаң, бетмәс-төкәнмәс рекламага, пропагандага юлыгасың. Ә кемдер кеше сәламәтлегеннән, әлеге мәгънәсез бунттан файдаланып акча эшләп калырга ашыга, тагын да йомшаграк диванлы кальяннийлар ача, ярымшәрә чибәркәйләрне биетә..

АКЛЫ КАРАЛЫ ДӨНЬЯ

Наркомания-ул психик һәм физик бәйлелекнең чагылышлары белән һәм психотроп матдәне кабат-кабат күп мәртәбә куллану ихтыяҗының котыл-гысыз омтылышка әверелүе белән сыйфатлана торган авыру халәт. Наркотик синең:

- җаныңны үтерә,
- сәламәтлегеңне ала,
- иректән мәхрүм итә.

Наркотикны беренче мәртәбә куллану төрле сәбәпләр - “кызыксыну”, ”яңа кичерешләр эзләү”, ”авторитетлы затка яки компаниягә охшарга тырышу”, ”күңелсез чынбарлыктан качарга омтылу” һ.б. нәтиҗәсендә булырга мөмкин. Наркотиклар һәм башка психоактив матдәләр,организмның билгеле физио-логик реакцияләренә табигый булмаган юл белән тәэсир итеп,ләззәт итеп кабул ителә торган психик үзгәрешләр (зиһен һәм үзләштерү сәләте бозылу, эйфория) ките-реп чыгаралар. Ләкин наркотиклар кулланудан барлыкка килгән рәхәтлек бик тиз бетә һәм канәгатьләнерлек хәлгә килү өчен озын-озак көрәш башлана.Психологик һәм физик уңайлы халәткә наркотик исереклек хәлендә генә ирешү мөмкин була. Нормадан тайпылган хәрәкәтләр боҗрасы формалаша: наркотик куллану - чагыш-тырмача уңайлык, комфорт-наркотиклар куллануны туктату турында фикерләр-физик хәлсезлек (“ломка”башлану) – яңа микъдар (доза) эзләү – наркотик куллану һәм тагын шундый ук эзлеклелектә яңа боҗра. Наркоманиянең бөтен куркынычы шунда: наркобәйле кешеләр үзләренең хирыслык-ларын контрольдә тота алуларына һәм наркотиктан теләсә кайсы мизгелдә баш тарта алуларына озак вакыт чын күңелдән ышаналар. Наркотик кешенең рухи хәленә тәэсир итә:

Уйларың һәм тойгыларың синекеϖ түгел.

Син иҗат итү халәтендә түгел, ләкин төрле ахмаклар эшләп ташлыйϖ аласың. Синең тормышың – чикләнгәнлек, киләчәгең – таркалу, хәрәкәтϖ юнәлешең – бары тик аска таба.

Наркотик мондый проблемалар тудыра:

Укуда, эштә - син инде уңышларга ирешә алмыйсың.

Гаиләдә - якын кешеләрең белән ара өзелә.

Дусларың сине аңламый – алар яхшы якка үзгәрә, ә син...

Чын хисләр – синең өчен юк. Наркотик сине үзенә бәйли.

Син аның колына әвереләсең. Аннан котылу шундый авыр, кызганычка каршы, бик күпләр котыла да алмый. Наркотик организмыңны җимерә, гомереңне кыскарта:

Күпчелек наркотикϖ матдәләр миеңне сыегайта.

Авыруларга каршы тору көче кими. Эчке әгъзаларың тиз эштән чыга. Йөрәк гадәти авырлыкларны күтәрә алмый башлый.

СПИД йоктыру куркынычы бик зур. Артык күп доза кабул итү – үлем. Иртәме, соңмы синең үзеңә беркем дә кирәк булмый башлый. Наркоманнан сау-сәламәт балалар туа алмый.