**«Қызылорда ОПД ЕҚҚІБ тарапынан жарияланған байқауға»**

**Есірткісіз өмір ғажайып!**

Адамға өмір табиғатпен берілген ең қымбат -дүние. Өмір адамға бір ақ рет беріледі. Адам ұзақ өмір сүру үшін, оның ең бірінші денсаулығы болу керек. «Денсаулық-зор байлық» деп халқымыз бекер айтпаса керек. Денсаулық біздің байлығымыз. Әр адам өз денсаулығын сақтауға және өз өмірін ұзартуға жауапты. Денсаулықтың арқасында адамдар көптеген жетістіктерге жетеді. Адамдар жақсы тамақтанып, салауатты өмір салтын ұстаса , зиянды әрекеттерден аулақ болса денсаулығы да мықты болады.

Зиянды әдеттер көптеген аурулардың пайда болуына, адам денсаулығына орасан зор зиянкестік әкелетін факторлар болып табылады.Біздің елімізде балалар мен жастар арасында ішімдік ішу,темекі шегу,есірткі заттарды қолданудың өршуі көкейкесті мәселе болып тұр. Қазіргі таңда жастар арасындағы нашақорлық қоғамның өзекті мәселерінің бірі.

Есірткіні қолданған адамның ағзасы уланып , әдетке айналып кетеді.

Есірткі сау адамды бұзады, адамның санасын улап аздырады. Сана –сезімі уланған адамның мінезі күрт өзгереді. Мінезі момын, тұйық ,өтірік айтпайтын адамдар өзгеріп төбелесуге дайын тұрады. Есірткінің көп тараған түрі-героин, ақ ұнтақ зат. Одан адам санасы тез уланады. Біріншші рет көргенде ләззат алады, сосын ағзасы тез тәуелді болып іздеумен өтеді. Қолданбаса ұйқысы бұзылып, буын-буыны сырқырап ауырады. Сөйтіп денсаулығы әлсіреп тек ауырмау үшін іздейді. Есірткінің салдарынан көптеген отбасылар құлдырап жатады.

Адам өмірге бір ақ рет келеді, сол себепті өмірімізді мәнді етіп, салауатты өмір салтын сақтап, ата-анамыздың үмітін ақтауымыз керек. Өз болашағымызды биікке көтеріп, білім алып, зиянды заттардан аулақ болайық.

Еліміздің болашағы-жастар. Елімізге дені сау, білімді, мәдениетті ұрпақ керек. Әр адам артынан ұрпақ қалдыру бұл-өмірдің мәні.Сондықтан да өз болашағымызды ойлауымыз керек!

Ашық болсын аспанымыз,

Адал болсын достарымыз,

Есірткіге қарсымыз,

Барша қазақ жастары!

Сұлтанмұратова Қарақат

Қызылорда облысы

Шиелі аудана

№252 Г.Н.Ковтунов атындағы

мектеп-гимназиясы