

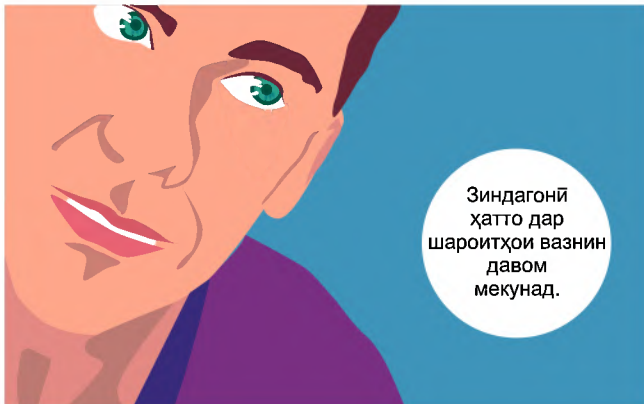
Худат худатро ҳимоя намо



**Китобча барои мардоне,
ки дар ҷойҳои маҳрум аз озодӣ
ҳаёт ба сар мебаранд**

Дар маҳбас саломат бимонед!

Барои аксарият ин масъалаи бисёр душвор аст. Касе шояд гӯяд, ки дар Боздоштгоҳи тафтишотӣ (СИЗО) ва ё маҳбас зиндагӣ аслан номумкин аст. Вале зиндагонӣ ҳатто дар шароитҳои вазнин давом мекунад. Дар бораи оянда фикр кунед. Зиндагонӣ нисбат ба мӯҳлати адои ҷазо дарозтар аст. Ин китобча ба Шумо ёрӣ мерасонад, ки дар маҳбас ҳам саломатии худро нигоҳ доред. Дар он Шумо бисёр маълумоти дарқориро метавонед пайдо кунед:



Зиндагонӣ
ҳатто дар
шароитҳои вазнин
давом
мекунад.

Маводи нашъаовар аз гурӯҳи афюн/ героин

Дар ин қисм дар бораи таъсири маводи нашъадор аз гурӯҳи афюн ба саломатии инсон нақл карда мешавад.

Расонидани ёри аввалини тиббӣ ҳангоми истеъмоли меъёр (доза) -и аз ҳад зиёди маводи нашъадор (передозировка)

ВНМО (ВИЧ)-инфексия ва БПНМ (СПИД)

Ин калимаҳо чандин сол аст, ки дар забони мардуманд. Аммо чӣ маъноро ифода мекунад?

Гепатитҳои вирусӣ

Дар байни мардум ин касалӣ бо номи «зардпарвин» машҳур аст. Баъзе намудҳои он сабуку осон ва навъҳои дигараш бошад аз ҳад зиёд вазнин мегузаранд ва метавонанд ба марг оварда расонанд. Бисёр муҳим аст, ки инсон худро аз ин касалиҳо ҳимоя карда тавонад.

Сил

Маҳбусон нисбат ба одамони дигар бештар ба ин мушкилӣ рӯ ба рӯ мешаванд. Хонед, ин барои ҳар кас басо муҳим аст.

Инфексияҳое, ки ба воситаи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд

Оё Шумо медонед, ки сифилис (оташак) аз одаме ба одами дигар нафақат бо алоқаи ҷинсӣ, балки ба воситаи сӯзандору низ мегузарад?

Маслиҳатҳои равшинос (психолог)

МАВОДИ НАШЪАОВАР АЗ ГУРӢҲИ АҲӢОН/ГЕРОИН:

Таъсири маводи нашъадор ба саломатӣ

Дар саҳифаҳои ин китобча мову Шумо дар бораи саломатӣ сӯҳбат мекунем ва аз мавзӯи истеъмоли маводи нашъадор гуфтугӯ оғоз менамоем. Дар маҳбас истеъмоли маводи нашъадор манъ аст, вале баъзан маводи нашъадор он қо низ дохил мешавад. Ҳар чизе дар бораи он ба Шумо гуфта нашавад ҳам, маводи нашъадор бо якҷанд сабабҳо барои саломатӣ хатари ҷиддӣ дорад:

- Истеъмоли маводи нашъаовар инсонро беҳимоя мекунад. Зеро зиндагӣ барои ӯ мушкил мешавад ва баъзан наметавонад рафторҳои худро назорат кунад. Ин ҳолат барои он рӯй медиҳад, ки вобастагӣ аз маводи нашъадор ва хоҳиши истеъмоли он ба талаботи асосии инсон табдил меёбад ва ӯ наметавонад мустақилона аз ӯҳдаи ҳалли ин мушкилӣ барояд.

Инсон кӯшиш мекунад аз ҳиссиёти ноговор ва эҳсосоти манфӣ ба воситаи маводи нашъадор худро дур гирад. Ин хоҳиш бисёр пурқувват аст ва одам қувваи онро надорад, ки аз истеъмоли минбаъда даст кашад. Ин ҳолатро вобастагии рӯҳӣ аз маводи нашъаовар меноманд.

Баъзе маводҳо хусусияти ба вучуд овардани вобастагии ҷисмонӣ доранд. Яъне, талаботи бадани инсон барои қабули ҳамешагии моддаҳои нашъаовар пурзӯр мегардад, чунки маводи нашъаовар дар процесҳои химиявии организм иштирок менамояд. Агар ба вобастагии рӯҳӣ вобастагии ҷисмонӣ илова шавад, аз маводи нашъаовар дурӣ чустан боз ҳам мушкилтар мегардад.

Аз ин рӯ бисёр вақтҳо аз хоҳиши ба даст овардани маводи нашъаовар инсон тайёр аст ба қарз ғӯтад, маводи доруворӣ ва дигар ашӯе, ки барои ҳифзи саломатӣ дар маҳбас бисёр зарур аст, ба дигарон диҳад.

- Истифодаи сӯзандоруҳои умумӣ ва дигар таҷҳизоти тазриқӣ (коса, қошук), аз нуқтаи назари хавфи сирояти касалиҳои гузаранда, басо хатарнок аст.

- Одаме, ки маводи нашъаовар истеъмол менамояд, басо заиф аст, вайро аз бисёр касалиҳо, аз ҷумла сил ва бемориҳои пӯст табобат намудан мушкил мебошад. Касоне, ки маводи нашъаовар аз гурӯҳи афюнро истеъмол мекунанд, бисёр зуд дандонҳояшон хароб мешаванд, узвҳои дохилии баданашон бад қор мекунанд.

- Истеъмоли маводи нашъаовар дар маҳбас ғайриқонунӣ аст. Метавонанд Шуморо барои ин ҷазои иловагӣ диҳанд. Аз ҷумла метавонанд Шуморо аз имкони дидор бо хешовандон, гирифтани чизи фиристодашуда аз озодӣ, аз истифодаи мағоза маҳрум намоянд. Ҳамаи ин ҳодисаҳо низ ба саломатӣ ва табъи Шумо таъсири бад мерасонад.

Маводи нашъадор бисёр вақт сабабгори сар задани ҷанҷол мегардад, аз он Шумо метавонед вобастаи одами дигар шавед, ки Шуморо идора мекунад ва иродаву хоҳишҳо ва ин ё он рафтор ва амалро ба сари Шумо бор мекунад. Аз ин метавонад муносибати Шумо бо олами атроф ва он, ки одамони дигар бо Шумо чӣ гуна рафтор менамоянд, тағйир ёбад.

Агар Шумо маводи нашъаоварро дар озодӣ истеъмомл накарда бошед, дар ҳабсхона низ оғоз накунад. Ва агар рафту дар замони озодӣ истеъмомл карда бошед, пас ин корро бас кунед.

Мӯҳлати маҳбусии Шумо дер ё зуд ба охир мерасад, дар он бора фикр кунед, ки ба истеъмоли маводи нашъаовар даст задан, барои худ ва наздиконатон боз як мушкилот илова менамояд. Баъд аз ҳабсхона баромадан дар назди Шумо вазифаҳои зиёде меистанд, ки бояд онҳоро ҳалл кард. Агар ба ҳамаи ин боз маводи нашъаоварро илова намояд, пас зиндагии худро баъди озодшавӣ аз ҳабсхона дуруст ба роҳ мондан мушкилтар хоҳад шуд.

Чӣ бояд кард, ки аз истеъмоли маводи нашъадор даст кашед?

Имрӯз якчанд усули табобати нашъамандӣ мавҷуд аст, ки метавонад ба инсон барои аз истеъмоли маводи нашъадор даст кашидан кӯмак расонад.

Дар ҳалли ин вазифа се тараф баробарҳуқуқ иштирок мекунад: ҳуди истеъмолкунандаи нашъа, шахсоне, ки ўро ихота кардаанд (падару модар, хешовандон ва дӯстон) ва мутахассисон. Духтур барои сифати табобати худ масъулият ва ҷавобгарӣ дорад, бемор бошад барои ояндаи бе маводи нашъаовари худ.

Кайд мекунем: қарорро дар бораи оғози табобат ҳуди истеъмолкунандаи маводи нашъаовар қабул мекунад.

Қарори ягонаи таъсирбахш ин аст: «ман табобат мекунам, зеро ҳуди ман инро мехоҳам». На барои он мехоҳам, ки мушкилот бо қонун ба ҷонам задаст, на ба хотири он, ки барои харидани маводи нашъадор пулам намерасад ва бояд «меъёр (доза) -и истеъмолно» кам кунам, на барои он, ки наздиконам бо чизи фиристода-

шуда аз озодӣ дигар маро дастгирӣ намекунанд. Танҳо барои он, ки вақти озод шудан аз маводи нашъаовар расидааст.

Ба ҳар одаме, ки ба чунин қарор омад, кӯмак ва дастгирӣ лозим аст. Барои аз мутахассисон (кормандони тибб, равоншинос (психолог)) пурсидан шарм надоред, онҳо кӯшиш мекунанд ба Шумо ёрӣ расонанд.

Расонидани ёри аввалин ҳангоми истеъмоли меъёр (доза) -и аз ҳад зиёди маводи наشاءдор (передозировка).

Ёри аввалин дар ҳамаи ҳолатҳое, ки ба ҳаёти шахси қабрида хатар дорад, расонида мешавад. Дар ҳолатҳои барои ҳаёт хатарнок ёри аввалин ба қабрида бояд дар зарфи якчанд дақиқа расонида шавад (агар аз нафаскашӣ бозмонда бошад, дар муддати 4 дақиқа). Дар ин мавридҳо ба қабрида танҳо одамоне, ки дар назди ӯ ҳузур доранд, ёри расонида метавонанд.

Ҳангоми истеъмоли меъёр (доза) -и аз ҳад зиёди афюн ва героин (ҳамчунин дар ҳолати захролудгардидан бо дигар маводҳои химиявӣ ва ё хӯрок), қабрида дар натиҷаи вайроншавии қори дил ва мағзи сар метавонад аз нафаскашӣ бозмонад.

Духтурро даъват намоед (ва ё аз касе хоҳиш кунед, ки духтурро даъват кунед).

Дар натиҷаи захролудшавӣ чеҳраи қабрида метавонад сурх гардад ва баъд аз нарасидани оксиген ранги

кабудтоб ба худ гирад. Ҷабрдида метавонад ҳолати гапзанӣ надошта бошад ва ё ҳатто ба олами атроф аслан эътино накунад.

Агар ҷабрдида аз ҳуш нарафта бошад, ўро бояд ором кунед ва бо гап задану тела додан ва ё бо пучидану такон додан барояш имкони хобидан надихед. Агар ҷабрдида аз ҳуш рафта бошад, то он даме ки аниқ накунед, ки ў метавонад нафас кашад ё не, набояд аз ҷояш ҷунбонед. Инро бо гузоштани дастон болои қафаси синаи ў (барои фаҳмидани он ки оё ҳаракат дорад ё не) ва гўшро ба рўи ў наздик овардан (оё кашишхўрии ҳаво аз тариқи даҳону бинӣ шунида мешавад ё не), фаҳмидан мумкин аст. Агар одам нафас мекашад, пас ўро ба паҳлӯи рост гардонед. Барои устуворӣ пойи росташро қатъ намуда, дасти чапашро назди рўяш гузоред. Агар дидед, ки одам нафас намекашад, пас духтурро даъват намоед. Баъдан ўро оҳиста ба пушт хобонед, сарашро қафо баред, манаҳашро ба ҳаракат дароред, то ин ки забонаш роҳи нафаскашиашро набандад.

**Баъзан дар натиҷаи истеъмоли меъёр (доза)
-и аз ҳад зиёди афюн ва героин (ва ё дигар
заҳролудшавии ҷиддии химиявӣ) ҷабрдида
аз ҳуш меравад. Дар ин ҳолат:**

- духтурро даъват намоед (ва ё аз касе хоҳиш кунед, ки духтурро даъват намояд);
- санҷед, ки ҷабрдида ҳушёр аст ё не - номашро гирифта овоз бароред, ба сараш доду фарёд кунед;
- агар ҷабрдида эътино накард, ўро ба пушт хобонед;
- сарашро қафо баред, манаҳашро ба пеш ҳаракат диҳед;
- аниқ намоед, ки ҷабрдида оё нафас мекашад ё намекашад – барои ин муддати 10 сония ба қафаси синааш нигоҳ карда ба нафаскашиаш гўш диҳед; барои фаҳмидани он, ки қафаси синааш ҳаракат мекунад ё не ба он даст расонед;
- агар ҷабрдида нафас кашида истода бошад, кўшиш кунед бо пучидан ва такон додан ўро бедор намоед, ба рўяш оби хунук пошед, ба сараш доду фарёд кунед;

- агар ҷабрдида нафас накашад, бояд роҳҳои нафаскашӣ санҷида шаванд. Агар онҳо аз хамираи қай пур шуда бошанд ва ё аз қафо рафтани забон баста шуда бошанд, онҳоро озод кунед, ба ҷабрдида нафаси сунъӣ диҳед:
 - рӯмолча ё пораи матоеро, ки ба воситаи он нафас кашида шавад, ба даҳони ҷабрдида гузоред;
 - бо ангуштонатон бинии ҷабрдидаро зер кунед;
 - нафас кашед;
 - лабонатонро ба даҳони ҷабрдида часпонед;
 - нафас бароред (аммо на бо тамоми қувват, дар акси ҳол метавонед ба кори шуши ҷабрдида зарар расонед), якбора ба қафаси синаи ӯ нигоҳ кунед, он бояд дар баробари нафас баровардани Шумо бардошта шавад; агар дар ин ҳолат шикам ба ҳаракат ояд, пас маълум мешавад, ки ҳаво ба меъда мерасад; бори дигар санҷед, ки оё Шумо ҷабрдидаро дуруст хобонидед;
 - ҳамаи инро бори дигар такрор намоед;

- набзи ҷабрдидаро бо даст гузоштан ба паҳлӯи гардан дар наздикии хехиртакаш 10 сония санҷед;
- агар дидед, ки ҷабрдида боз ҳам нафас намекашад, ба нафаси сунъӣ додан давом диҳед То омадани духтур дар фосилаи ҳар 2 – 3 сония як нафаси сунъӣ диҳед, такрор ба такрор набз ва нафаскашии ўро санҷед.

Ҳангоми расонидани ёрии аввалини тиббӣ:

- агар зарурат набошад ҷабрдидаро аз ҷой ба ҷойи дигар нагузаронед;
- ба ҷабрдида об, маҳлули кислотаи хлорид ва ё чизи дигари ба ин монандро ворид накунед, Шумо бо ин кор танҳо вақтатонро беҳуда сарф мекунед;
- ба воҳима дода нашавед, оромиро нигоҳ доред.

Танҳо як роҳи кафолатноки гурез аз истифодаи меъёр (доза) -и аз ҳад зиёд вучуд дорад: истеъмол накардани маводи нашъадор



Нафасдиҳии
сунъӣ

КАСАЛИҲОИ СИРОЯТКУНАНДА ВА ИСТЕЪМОЛИ МАВОДИ НАШЪАОВАР

Бемориҳои сирояткунанда гуфта чиро менаманд?

Касалиҳои гузаранда ё ин ки сироятӣ - чунин навъи бемориҳои мебошанд, ки дар натиҷаи дар бадани инсон сироят ёфтани бактерия ва вирусҳо ба вучуд меоянд. Бадани инсон бо амалиёти муҳофизатӣ ба таъсири онҳо ҷавоб медиҳад.

Системаи иммунӣ (системаи муҳофизаткунандаи бадан) - механизми асосии ҷимояи бадан аз барангезандагони бемориҳои гузаранда мебошад. Он дар хун сатҳи моддаҳо ва ҳуҷайраҳои махсуси ҷимоякунанда, ки микробҳо ва вирусҳои касалиовар дар организмро нобуд мекунад, омода месозад ва нигоҳ медорад.

Фаъолияти системаи муҳофизаткунандаи бадан метавонад дар натиҷаи таъсирҳои зараровар вайрон шавад.

Истеъмоли маводи нашъадор, хӯрду хӯроки бад ва камбудии витаминҳо, фишори ҷисмӣ ва рӯҳӣ (стресс)

- ҳамаи инҳо ба он оварда мерасонад, ки системаи муҳофизаткунандаи бадани инсон сушт ва дар назди бемориҳои гузаранда нотавон мегардад.

Дар маҳбас Шумо метавонед ба касалиҳои гузарандаи нисбатан ҷиддӣ рӯ ба рӯ оед.

Дар хотир доред: одаме, ки маводи нашъаовар истеъмол мекунад, заиф аст ва аз ин рӯ вай басо осон сироят мешавад ва дар навбати худ аз касалиҳои гузаранда бо мушкилиҳо табобат меёбад.

ВНМО ва БПНМ (ВИЧ ва СПИД)

ВНМО (ВИЧ) ва БПНМ (СПИД) чӣ маъно до- ранд?

Баъзеҳо гумон мекунад, ки ВНМО (ВИЧ) ва БПНМ (СПИД) ҳарду як чиз мебошанд. Дар асл чунин нест.

ВНМО (ВИЧ) — ин вируси норасоии масунияти одам мебошад. Ин вирус системаи муҳофизаткунандаи баданро, ки бадани инсонро аз сирояти касалиҳои зиёд муҳофизат мекунад, суст менамояд. Ин вирус ҳуҷайраҳои муайяни системаи муҳофизаткунандаи баданро мағлуб мекунад. Одамонero, ки гирифтори ВНМО (ВИЧ) мебошанд, шахсони мубталои ВНМО меноманд.

БПНМ (СПИД) — ин маҷмӯи аломатҳои бемории пайдошудаи норасоии масуният мебошад, ки дар марҳилаи охириини ВНМО инкишоф меёбад. Дар ҳоли заиф шудани системаи муҳофизаткунандаи бадан одам бештар ба касалиҳои гирифтор мешавад, махсусан ба касалиҳои гузранда (масалан сил, варами шуш). Ин гуна инфекцияро фурсатталаб (оппортунистӣ) меноманд. Онҳо замоне пайдо мешаванд, ки системаи муҳофизаткунандаи ба-

дан суст мешавад ва қобилияти бо барангезандагони касалиҳо муқобила карданро аз даст медиҳад.

Давраи ниҳонӣ аз замони ба вирус сироят шудани одам то се моҳ ва дар камтарин ҳолатҳо то шаш моҳ давом мекунад. Дар ин давра бо ташхисҳои мавҷуда вирусро дар бадани инсон пайдо кардан мумкин нест, аммо хатари ба дигар одам сироят шудани он боқӣ ме монад. Барои ҳамин ҳар кас бояд дар бораи ВНМО (ВИЧ) ва БПНМ (СПИД), роҳҳои сироят шудан ва пешгирии он тасаввуроти равшан бояд дошта бошад.

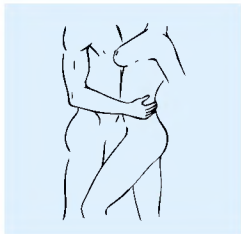
ВНМО (ВИЧ) бо хун, нутфа (манӣ, сперма), моеъи аз маҳбал (узви таносулии занона) хориҷшуда ва шири модар мегузарад.

ВНМО (ВИЧ) аз моеҳи дигари бадан (аз ҷумла оби даҳон, арақ, оби чашм, пешоб ва наҷосат) намегузарад.

ВНМО (ВИЧ) дар ин ҳолатҳо мегузарад:

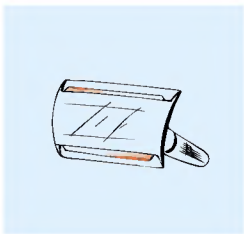


- истифодаи якҷояи сӯзандору ва дигар таҷҳизоти тазриқӣ (инъексионӣ);

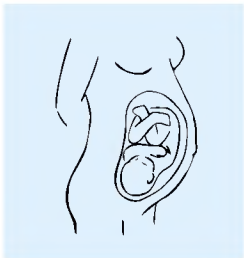


- алоқаи ҷинсии бе истифодаи рифола (презерватив);

- истифодаи таҷҳизоти нопок барои сӯроҳ кардани гӯшҳо ва дигар узви бадан;



- ба воситаи истифодаи асбобҳои риштарошии каси дигар, чуткаҳои дандоншӯӣ, ки эҳтимол дар онҳо боқимондаҳои хун монда бошад;



- аз модари мубталои ВНМО (ВИЧ) ба фарзандаш ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва мак-конидани навзод.



Асбобҳои
риштарошии
дигар қасро
истифода
набаред

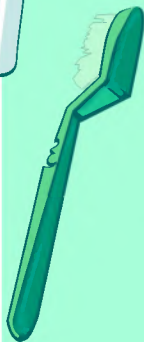
Дар ҳолатҳои зерин хатари сироят шудан ба ВНМО (ВИЧ) вучуд надорад:

- ҳангоми дастфишорӣ, ба оғӯш кашидан ва бўсидан;
- ҳангоми сулфидан ва атса задан;
- истеъмоли хӯроки дар ошхонаи ҳабсхона тайёршуда;
- аз истифода зарфҳои умумӣ, асбоби анҷоми ошхона, сачоқ ва рӯпӯши ҷойи хоб;
- аз истифодаи ҳоҷатхона ва душ;
- ҳангоми якҷоя ба варзиш машғул шудан;
- дар як хона зиндагонӣ кардан бо шахси ба ВНМО (ВИЧ) сироятёфта;
- аз газидани ҳашарот ва ҳайвонот.



Барои пешгирӣ аз ВНМО (ВИЧ) бояд ин қоидаҳо риоя карда ша- ванд:

- **маводи нашъадор истеъмол на-
кунед;**
- ҳангоми алоқаи ҷинсӣ аз рифола
истифода баред;
- ҳангоми сӯроҳ намудани гӯшҳо ва
дигар узви бадан аз таҷҳизоти поку
тоза истифода баред;
- аз алоқа бо хун ва ё маводҳое, ки
нишони хун доранд, дурӣ ҷӯед;
- танҳо аз воситаи гигиенаи шах-
си (асбобу анҷоми риштарошӣ,
ҷўткаҳои дандоншўи)-и худ исти-
фода баред.



Таботати инфекцияи ВНОМ (ВИЧ)

Алҳол имкони пурраи таботат аз ВНОМ ва БПНМ (ВИЧ/СПИД) вучуд надорад. Аммо аллакай доруҳои махсусе мавҷуданд, ки ҳам фаъолияти вирусро суст мекунад ва ҳам зараре, ки ба системаи муҳофизаткунандаи бадан мерасад, кам мекунад. Ин доруҳо ҳамчунин ба гузаштани инфекцияи ВНОМ (ВИЧ) ба давраи БПНМ (СПИД) монеъ мешаванд. Дар натиҷа одам метавонад боз солҳои зиёд зиндагонӣ кунад.

Ҳамчунин доруҳои самарабахше вучуд доранд, ки бо ёрии онҳо метавон сирояти бемориҳои оппортунистиро пешгирӣ кардан ва ё аксари онҳоро таботат кардан.

Ҳаёт бо инфекцияи ВНОМ (ВИЧ) давом дорад ва давомнокии зиндагонӣ, сифати он дар бисёр ҳолатҳо аз худи одами гирифтори ВНОМ вобаста мебошад.

Истеъмоли маводи нашъаовар метавонад ба кӯтоҳ намудани давомнокии умри одами гирифтори ВНОМ оварда расонад. Аз ин рӯ бас кардани истеъмоли маводи нашъадор дар ин ҳолат бисёр муҳим ва қадами саривақтӣ мебошад. Ин имкон медиҳад, ки

саломатӣ нигоҳ дошта шавад ва зиндагӣ солҳои зиёд давом ёбад.

Чӣ бояд кард, агар Шумо тасодуфан пӯсти худро захмдор ва ё бо сӯзани каси дигар ҷароҳатдор карда бошед?

Дар ин ҳолат хатари сироят ба ВНМО (ВИЧ) ва хавфи калони гирифтори ба вируси Гепатитҳои В ва С вучуд дорад.

Агар рафту Шумо тасодуфан пусти худро захмдор ва ё бо сӯзани каси дигар ҷароҳатдор намудед, пас хунро аз ҷойи захмхӯрда намакед. Бигзор он ҳарчӣ бештар ҷорӣ гардад. Дар ин ҳолат бояд ҷойи ҷароҳатёфта зери фаввори оби равон гузошта шавад. Баъд аз он ки хун аз ҷакидан бозмемонад, Шумо метавонед онро тоза кунед, вале барои ин аз маҳлули хлордор истифода набаред.

Алоқаи ҷинсии бехатар

Барои он ки хатари сирояти ВНМО (ВИЧ) аз тариқи ҷама гуна намудҳои алоқаи ҷинсӣ (алоқаи ҷинсӣ аз тариқи маҳбал, маъқад ва олот ба даҳон) камтар гардад, за-

рур аст, ки аз рифола (презерватив) истифода бурда шавад. Рифола ягона воситаи пешгирӣ аз инфексияи ВНМО (ВИЧ) ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ мебошад. Вале бояд онро дуруст истифода баред.

Якчанд маслиҳат оид ба интиҳоб ва истифодаи рифола:

- рифола бояд аз латекс сохта шуда бошад (дар ин бора дар бастаи он ҳамеша ишора карда мешавад);
- дар бастаи он бояд мӯҳлати истифода ва номгӯи давлати истеҳсолкунанда навишта шуда бошад;
- рифоларо гарм кардан (дар офтоб мондан, мударти зиёд дар зери болин, кисаи шим нигоҳ доштан) мумкин нест;
- то замони олоти таносулиро бо рифола пӯшонидан



аз наздикӣ бо маҳбал (узви таносулии занона) ва маъқад дурӣ чӯед;

- ҳангоми кушодани рифола эҳтиёт кунед (барои ин корд, қайчӣ ё дандонро истифода набаред!);
- рифоларо танҳо дар узви таносулии бедоршуда пӯшонед;
- пеш аз истифода сари рифола (ҷойи резиш ва ҷамъшавии манӣ) – ро бо ангуштонатон фишор диҳед, ки дар он ҳаво боқӣ намонад, агар чунин накунед рифола метавонад ҳангоми рехтани манӣ канда шавад;
- рифоларо дар сари узви таносули гузошта, онро боэҳтиёт то охир пӯшонед;
- барои он ки рифола канда нашавад (бахусус ҳангоми алоқаи ҷинсии маъқадӣ) аз моеъҳои молидании, ки дар асоси об тайёр карда шудаанд, истифода баред, агар моеъи молидани мавҷуд набошад,



аз оби даҳон истифода бурдан мумкин аст. Вазелин ва кремҳои рағанӣ таркиби латексро вайрон мекунад ва дар ин ҳолат қанда шудани рифола аз эҳтимол дур нест;

- баъди рехтани манӣ олот таносулиро зуд берун кунед;
- баъди берун овардани олот рифоларо аз он кашида, аз ду тарафаш баста, ба сатили ахлот андохтан лозим аст;
- шустани дастон ва узви таносулӣ бо собун зарур аст.

ГЕПАТИТҲОИ ВИРУСӢ

Гепатити А

Ин варами шиддатноки ҷигар мебошад, ки дар натиҷаи сирояти вирус пайдо мешавад. Касалӣ барои зиндагонӣ хатарнок нест, вале метавонад ба беҳолии саҳти бадан оварда расонад. Вируси Гепатити А ба бадани инсон ҳамроҳ бо заррачаҳои чирк ва об дохил мешавад. Ҳангоми истеъмоли меваю сабзавоти ношуста, оби ноҷӯшонида, ҳамчунин риоя накардани қоидаҳои гигиенаи шахсӣ (ба монанди шустушӯи даст пеш аз хӯрокхӯрӣ) ба ин касалӣ сироят ёфтани мумкин аст.

Нишонаҳои Гепатити А: дар аввал сафедии чашм ва баъд аз он ранги пӯст зард мешавад, ранги ахлот сафедтоб мешавад, иштиҳо гум мешавад, сустӣ ва беҳолии бадан, дилбеҳузурӣ, табларза, тирашавии пешоб ба мушоҳида мерасад. Дар баробари рӯй задани зардӣ вазъи бемор беҳтар мешавад. То замони гузаштани шиддати Гепатит бемор бояд дар бистар хобад ва зиёд ҳаракат накунад. Одатан Гепатити А дар муддати як моҳ ба ягон оқибат мегузарад.

Пешгири аз Гепатити А:

- тоза шустани дастон пеш аз таомхӯри, баъди аз ҳоҷатхона баромадан, то ва баъди алоқа бо маҳсулоти хӯрокворӣ
- шустани меваҷот ва сабзавот бо оби чӯшомада, дар хӯрок истифода бурдани танҳо оби чӯшомада.

Агар Шумо ба бемории Гепатити А гирифтор шуда бошед, пас дар муддати шаш моҳи оянда қоидаҳои зеринро бояд риоя кунед:

- хӯроқиҳои сарравған, дар равған тафтдодашуда, дуддодашуда ва тез нахӯред, аз истеъмоли консерваҳо худдорӣ намоед;
- нӯшоқиҳои спирти истеъмоли накунед. Зеро нӯшоқиҳои спирти ба барқароршавии фаъолияти ҷигар халал мерасонанд;
- кори ҷисмонӣ камтар кунед, зиёдтар истироҳат намоед;



Аз чуткаҳои
дандоншӯии
дигарон
истифода
набаред

- ҳатман ба назди духтури касалиҳои сирояткунанда мууроҷиат кунед.

Гепатитҳои В ва С

Гепатитҳое, ки дар натиҷаи сирояти вирусҳои В ва С пайдо мешаванд, ба маротиб аз Гепатити А хавфноктар мебошанд. Гепатитҳои шиддатноки В ва С ба шакли доимӣ гузашта, метавонанд оқибат ба сирроз ва саратони ҷигар оварда расонанд. Сирроз ҳолатеро меғоянд, ки қисмати бештари ҳуҷайраҳои ҷигар вайрон шудаанд ва ҷигар дигар наметавонад кори худро иҷро кунад. Дар заминаи сирроз метавонад саратони ҷигар инкишоф ёбад. Аз Гепатити В ваксинатсия вучуд дорад, вале аз Гепатити С надорад.

Вирусҳои В ва С аз ин тариқ гузашта метавонанд:

- аз тариқи моеъҳои физиологӣ (хун, нутфа, оби аз мабҳал мебаромада);
- ҳангоми алоқаи ҷинсии бе рифола;
- дар вақти якҷоя истифода бурдани сӯзан ва дигар таҷҳизоти тазриқӣ, ҳамчунин дигар асбобҳои тез ва халанда;
- аз модари сироятшуда ба фарзанд ҳангоми таваллуд.

Шакли шиддатнок ва барҷомонда (доими)-и гепатитҳо

Баъди сироят ба гепатит давраи ниҳонӣ оғоз мешавад. Дар ин муддат вирус номаълум мемонад. Ин давра метавонад то 6 моҳ давом кунад. Вале ҳатто дар ин давра низ одами ба гепатити В ва С сироятшуда метавонад вирусро ба дигарон гузаронад. Баъди ба охир расидани давраи ниҳонӣ шакли шиддатноки гепатит оғоз мегардад. Нишонаҳои он барои гепатитҳои В ва С: дилбеҳузурӣ, қайқунӣ, баландшавии ҳарорати бадан, дард дар буғумҳо, тира шудани пешоб, зардшавии сафедии чашмон ва баъд тамоми пӯсти бадан, сафедтобшавии ахлот. Аммо гепатитҳои В ва бахусус С метавонанд бе шакли шиддатнок низ рӯ зананд. Дар ин ҳолатҳо маъмулан вазъи одам бетағйир мемонад. Дар марҳилаи шиддатноки гепатит бемор бояд ҳатман бистарӣ карда шавад. Агар низоми истироҳат ва парҳез аз таом риоя шавад, пас шакли шиддатноки гепатит дар муддати 1 – 2 моҳ мегузарад. Баъди ин бояд бемор ҳатман ба таври доимӣ дар назорати духтур бошад (зеро

пас аз ба охир расидани давраи шиддатнок гепатити В ва махсусан С метавонад ба шакли доимӣ гузарад).

Шакли доимии гепатитҳои В ва С ин ҳолате мебошад, ки вирус ба оҳистагӣ дар ҷигар инкишоф меёбад ва тадриҷан онро вайрон мекунад. Ин шакл ғайр аз сустии бадан ва хастагии зиёд аз дард зери ҷабурғаи чап нишонаи дигар надорад. Мустақилона табобат кардани он хатарнок аст. Ҷигари варамкарда ба доруҳо бисёр бад эътино мекунад. Аз ин рӯ худтабобаткунӣ метавонад ба фаъолияти ояндаи ҷигар таъсири сахти манфӣ расонад. Табобатро танҳо духтур таъин мекунад.

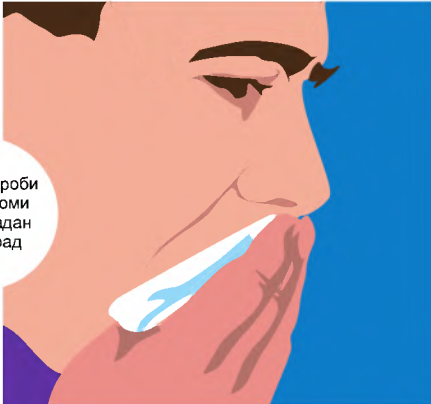
Дар давраи шиддатноки гепатит зарур аст, ки бемор парҳез аз таомро ҳатман риоя кунад. Барои шакли доимии гепатит парҳез аз ҳолати бемор вобаста аст: одатан истеъмоли таоми равғанӣ, дар равған пӯхташуда, тез ва консерваҳо манъ карда мешавад. Ҷамчунин истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ, маводи нашъаовар ва ҳар маводи дигаре, ки дар таркибаш моддаҳои химиявӣ дорад, дар шаклҳои шиддатнок ва доимии гепатитҳо манъ мебошад. Агар ин қоидаҳо риоя карда нашаванд, хатари сирроз ва саратони ҷигар зиёд мешавад.

Барои он ки ба вирусҳои гепатитҳои В ва С сироят нашавад, зарур аст, ки:

- маводи нашъадор истеъмоли накунед
- аз воситаҳои гигиенаи каси дигар, ки метавонад боқимондаҳои хун дошта бошад (асбоби риштарошӣ ва чуткаи дандоншӯӣ), истифода набаред
- ҳангоми шикӯф кардани гӯшҳо ва дар бадан кашидани татуировка бо чашмонатон бинед ва бовар кунед, ки усто асбобу анҷоми истифода барои як борро ба кор мебарад ва ё чораҳои зарурии тоза намудани таҷҳизоти истифода мебардашро риоя мекунад (ҳамаи сӯзандору ва сӯзанҳои пештар истифодашударо аз ҳам ҷудо карда муддати 45 дақиқа ҷушонанд ва ё 30 дақиқа дар маҳлули 10 % хлор гузошта шавад)
- ҳангоми алоқаи ҷинсӣ ҳамеша ва дуруст аз рифола истифода кунед.

СИЛ

Сил — ин беморие мебошад, ки аз чӯбчаи Кох (бактерияи хурди сил) ба вучуд меояд. Аз ҳама бештар сил шушро фаро мегирад. Дар ҳолатҳои ниҳоят кам вай рӯдаҳо, бофтаҳои устухон, гурда ва дигар узви баданро сироят мекунад.



Чӯбчамикроби
сил ҳангоми
сулфа задан
мегузарад

Бемории сил ҳангоми нафаскашӣ аз ҳавое, ки заррачаҳои балғами бемори гирифтори шакли кушоди сили шуш дорад, сироят мекунад. Ин зарраҳо дар вақте ки касалии шакли кушоди сил сулфа мезанад ва ё туф мекунад, дар ҳаво пайдо мешаванд. Инфексия асосан дар бинои пӯшида бештар сироят мекунад. Ҳар қадаре ки одами солим дар як хона бо бемори шакли кушоди сил зиндагонӣ кунад, хатари сироят шуданаш зиёд мешавад.

Одами ба сил сироятёфта то он замоне, ки касалии ӯ ба шакли фаъоли кушода намегузарад, барои атрофиён хатарнок нест. Гузариш ба шакли фаъол ба 10 % дорандагони чӯбчамикроби сил рӯй медиҳад. Дар бисёр ҳолатҳо инкишофи шакли фаъоли сил аз ҳад зиёд истеъмолкунии нӯшоқиҳои спиртӣ, маводи нашъаовар, стресс ва ё камхӯроқӣ алоқаманд мебошад.

Маҳбусон бо сабабҳои зерин метавонанд ба хатари сироят ба сил рӯ ба рӯ шаванд: камераи пур аз одам, тозакунии бади ҳавои хона ва нарасидани нури офтоб, системаи сусти муҳофизаткунандаи бадан, хӯрду хӯроқи бад. Ҳамчунин набудани имкони ташхиси саривақтӣ, табобати дермонда ва ё нодуруст вазъро дучанд вазнин мекунад.

Нишонаҳои асосии сили фаъол:

- сулфаи дурудароз, ки бештар аз ду ҳафта давом мекунад;
- хунқайкунӣ;
- дард дар сина;
- гум шудани иштиҳо;
- кам шудани вазн;
- арақунии шабона;
- баландшавии начандон зиёди ҳарорати бадан ҳангоми шаб;
- сустӣ, хастагӣ, кам шудани қобилияти корӣ.

Агар дар Шумо ва ё ҳамсояи Шумо ин нишонаҳо пайдо шаванд, зарур аст, ки ба духтур фавран муроҷиат намоед. Маъмулан бояд балғам зери микроскоп таҳлил карда шавад. Мавҷуд будани бактерияҳои хурд дар балғам маънои онро дорад, ки одам ба касалии шакли қушоди сил сироят шудааст ва барои ӯ зарур мебошад, ки ҳарчӣ тезтар табobati махсус қабул кунад.

Барои он ки ба сил сироят нашавед ва дигаронро ҳам сироят накунед, бояд:

- ҳангоми сулфа задан бо кафи даст даҳонатонро пӯшед;
- балғамро ба ҳар ҷо туф накунед - барои ин аз даст-поки қоғазӣ ва ё рӯмолча истифода намоед;
- кӯшиш кунед нағз хӯрок хӯред (агар имкон дошта бошед аз витаминҳо, меваю сабзавоти тоза истифодаи бештар баред);
- ба таври доимӣ ва ҳамешагӣ ҳавои хонаи истиқоматиро тоза кунед, бахусус агар он пур аз одам бошад;
- кӯшиш намоед, ҳарчӣ бештар дар ҳавои кушод гаштугузор кунед;
- ҳангоми мушоҳида намудани нишонаҳои дар боло номбаршуда ҳарчӣ тезтар ба духтур муроҷиат кунед. Ҳар қадар зуд ба табobati бемории худ оғоз намоед, натиҷаи он ҳамон андоза хуб мешавад.

Бемориҳои ба воситаи алоқаи ҷинсӣ сирояткунанда

Ба ин гурӯҳ инфекцияҳои дохил мешаванд, ки ҳангоми алоқаҳои ҷинсии бе истифода аз рифола мегузаранд. Навъҳои нисбатан паҳншударини ин бемориҳо сӯзук, сифилис, герпес ва хламидиоз мебошанд.



Сӯзук (Гонорея)

Ин касалӣ бо бактерияи гонококк — сироят мешавад, ки новобаста аз шакли алоқаи ҷинсӣ пардаи луобии узви таносулӣ, ҳалқ ва ё рӯдаи ростро иллатнок мекунад. Ин касалӣ метавонад ҳангоми алоқаи ҷинсии бе истифода аз рифола сироят кунад.

Нишонаҳои оддии сӯзук - ҷорӣ гардидани фасод аз мабҳал, роҳи пешоб ва дард ҳангоми пешоб кардан ва ё хориши маъқад ва омадани фасод аз рӯдаи рост мебошад. Сӯзоки ҳалқ бештар мавридҳо бе ягон нишона мегузарад.

Сӯзок бо антибиотикҳо табобат карда мешавад. Сӯзоки табобатнашуда (доимӣ боқимонда) метавонад ба безуретӣ оварда расонад.

Пешгирӣ аз сӯзок: истифодаи рифола ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ.

Сифилис (оташак)

Барангезандаи сифилис — бактерияи камнури спирохета мебошад, ки дар захмҳо (шанкр), манӣ ва оби аз маҳбал беруншудаи одами ба сифилис сироятшуда ҷойгир мешавад. Вобаста ба шакли алоқаи ҷинсӣ чунин захмҳо дар узви таносулӣ, ҳалқ ва пӯст пайдо мешаванд. Агар ҳангоми алоқаи ҷинсӣ аз рифола истифода накунад, метавонед ба сифилис сироят шавед.

Дар вақтҳои аввали пайдоиш, сифилис метавонад бе ягон нишона гузарад. Касалӣ ба се давра ҷудо мешавад: сифилиси ибтидоӣ (ба вучуд омадани шанкр), сифилиси дараҷаи дуюм (дар пӯст пайдо шудани ярачаҳо ва доғҳои сурхчатоб) сифилиси дараҷаи сеюм (баъд аз чандин соли сироят шудан инкишоф меёбад ва дилу

раг, системаи асаб, ҳамчунин дигар узвҳои баданро иллатнок мекунад).

Ташхис (диагноз) -и сифилис дар асоси ташхиси хун монда мешавад.

Сифилисро бо антибиотикҳо табобат мекунад. Дар зинаҳои аввали инкишоф, ҳангоми сари вақт ба духтур мууроҷиат кардан, сифилисро табобат кардан бисёр осон аст.

Барои пешгирӣ аз сифилис ҳангоми алоқаи ҷинсӣ бояд ҳамеша аз рифола истифода бурда шавад.

Герпес

Герпеси узвҳои таносулӣ аз сирояти вируси герпеси оддӣ пайдо мешавад. Роҳи асосии сирояти он алоқаи ҷинсии бе рифола мебошад.

Нишони асосӣ обилачаҳои дардовар ва хоришдор дар узвҳои таносулӣ мебошад. Дар баъзе мавридҳо ин гуна обилачаҳо дар сирин ва атрофи маъқад низ пайдо мешаванд ва бо гузашти вақт баъди кафидан хушк мешаванд ва ба пӯст табдил меёбанд. Одатан

ин обилаҳо бо гузаштани чанд муддат баъди пайдо шуданашон гум мешаванд. Вале вируси герпес дар организми инсон дар тули зиндагӣ мемонад. Дар аксари ҳолатҳо обила дар системаи асаб ҷойгир мешавад ва нишони он ба чашм аён нест. Аз ин рӯ беморон бисёр вақт мавҷудияти ин касалиро дар баданашон ҳисс намекунанд, вале дар ҳамин ҳолат ҳам чун сарчашмаи сироят барои ҳамхобаҳои худ боқӣ мемонанд.

Сироят аз герпесро метавон танҳо бо истифодаи рифола ҳангоми алоқаи ҷинсӣ пешгирӣ кард.

Хламидиоз

Ин касалӣ аз бактерияи хламидия трахоматис пайдо мешавад. Ба он ҳангоми алоқаи ҷинсии бе истифода аз рифола сироят шудан мумкин аст.

Нишонаҳои хламидиоз: баромадани оби фасоднок аз роҳи пешоб, дард ҳангоми рехтани пешоб, хориш. Бисёр вақтҳо хламидиоз бе ягон нишона мегузарад.

Хламидиоз бо ёрии антибиотикҳо табобат карда мешавад. Муваффақияти табобат бошад аз сари вақт

оғоз намудани он вобаста мебошад. Беморӣ аз он ҷиҳат хатарнок аст, ки метавонад ба безуретӣ оварда расонад.

Барои пешгирӣ аз хламидиоз ҳангоми алоқаи ҷинсӣ бояд ҳамеша аз рифола истифода бурда шавад.

Педикулези зери ноф

Аз шабуши зери ноф - ҳашароти хурдакаи хунмак, ки дар байни мӯйҳои қадкашак ва ҳамгашти зери бағал ҳаёт ба сар мебарад, пайдо мешавад. Ба педикулези зери ноф дар натиҷаи истифодаи сачоқи бегона, пӯшидани либосҳои каси дигар, ҳамчунин ҳангоми алоқаи ҷисм ба ҷисм (масалан алоқаи ҷинсӣ) сироят шудан мумкин аст.

Нишони асосии педикулези зери ноф: хориш дар қадкашак, бахусус шабона.

Табобати педикулези зери ноф бояд барои ҳамаи касоне, ки бо шахси сироятёфта дар муддати ду ҳафтаи охир алоқаи ҷинсӣ кардаанд, баробар оғоз карда шавад. Бояд мӯйҳои зери ноф тоза карда шуда, ба пӯсти атрофи он доруи «Ниттифор» ва ё давоҳои дигари зиддипедикулезӣ, ки аз ҷониби духтур таъин карда ме-

шаванд, молида шавад. Дору зарфи 30 – 40 дақиқа дар пӯст нигоҳ дошта шуда, баъдан он бояд тоза шуста шавад. Ҳамаи либосҳо ва воситаҳои гигиенаи шахсӣ (масалан, сачоқ) – ро, ки ба зери ноф расидаанд, то 30 дақиқа дар об ҷӯшонидан лозим аст. Агар чунин имкон набошад, тоза шуста бо дарзмоли гарм дарзмол кунанд. Ва агар ин низ аз имкон берун бошад пас чора он аст, ки либосҳоро тоза шуста, тӯли 10 – 12 рӯзи оянда аслан аз онҳо истифода набаранд.

Пешгирӣ: танҳо аз сачоқ, рӯйпӯши ҷойи хоб, зерпӯш ва либосҳои худ истифода баред. Либос ва ё рӯйпӯши каси бегонаро аввал тоза шуста, дарзмол карда, баъд истифода баред.

Одатан бо боварӣ гуфта намешавад, ки оё ҳамаи Шумо ба бемориҳои бо алоқаи ҷинсӣ гузаранда сироят шудааст ва ё не. Зеро барои пайдо шудани нишонаҳои ошкор бояд як муддат гузарад. Тавсия мешавад, ки агар Шумо алоқаи ҷинсӣ мекунад, пас тақрибан дар ҳар 3 – 6 моҳ як бор аз муоинаи тиббӣ гузаред.



Бо дигар
маҳбусон
зиддият
накунед


Маълумоти иловагӣ: маслиҳати равоншинос (психолог)

Аз сабаби он, ки дар ҷойҳои маҳрум аз озодӣ мардум басо зиёданд, мушкилоти психологӣ, аз қабилӣ таҷовуз, депрессия ва зиддиятҳо бисёр осон ва бо ҳар сабаб рӯй медиҳанд. Ғайр аз ҳамаи ин баъзе аз одамоне, ки мӯҳлати ҷазоро аз сар мегузаронанд, рӯҳан ноустовор мебошанд. Инро дар назар дошта аз рӯйи имкон аз зиддиятҳо дурӣ ҷӯед.

Якчанд маслиҳат:

- Бо дигар маҳбусон зиддият накунад. Дар хотир дошта бошед, ки олами Ҳабсхона мутобиқи қонунҳои муайян амал мекунад ва Шумо қисме аз ин олам ба шумор меравед. Дар муносибат бо дигарон рафтори баробар ва хайрхоҳона дошта бошед.
- Дар ҷойи нав кӯшиш намоед, ки ба вазъият ва ҷобачогузори қувва ва ҳокимият сарфаҳм равед.
- Равоншинос (психолог) бошед – бештар гӯш диҳед, камтар гап занед.

- Дар маҳбас ҳам ба монанди ҷомеа одамоне ҳастанд, ки кӯшиш мекунанд касони дигарро барои манфиатҳои шахсии худ истифода баранд. Аз ин рӯ эҳтиёт кунед ва кӯшиш намоед, ки одамро доништа барои сӯхбати боваринок интиҳоб намоед.
- Барои он ки ҳаёти худро дар маҳбас мураккаб на-кунед, аз қартабозӣ ва дигар қиморбозиҳо худдорӣ намоед.
- Ба намуди берунии худ диққат диҳед. Намуди зоҳирии зебо, оромӣ ва муносибати хайрхоҳона ба Шумо барои соҳиби эҳтиром шудан дар байни маҳбусони дигар ёрӣ мерасонад.
- Фикр накунад, ки чун Шумо дар маҳбас мебошед, ҳаёт аз гардиш мондааст. Хубаш ба он гардан фароред, ки Шумо бояд муддати маҳрумият аз озодиро ба охир расонед ва кӯшиш намоед, ки ин муддат ба манфиат гузарад. Дар маҳбас низ метавонед дониш омӯzed ва барои зиндагии оянда дар озодӣ малака ҳосил кунед. Агар имкон бошад кӯшиш на-моед бештар хонед ва омӯzed. Агар Шумо ба кори



Дар муносибат
бо дигарон
рафтори баробар
ва хайрхоҳона
дошта бошед

манфиатдор саргарм бошед, вақт зуд ва номаълум мегузарад.

- Он чизе, ки иҷро карда наметавонед, ваъда надихед. Оқибатҳои ваъдаи иҷронашуда метавонад барои Шумо бисёр қиддӣ бошад.
- Пеш аз он ки ба саволҳо ҷавоб диҳед, фикр кунед. Аслан Шумо ӯҳдадор нестед, ки агар Шумо нахоҳед ба саволҳои дигарон ҷавоб диҳед. Аз тарафи дигар хомӯшии доимӣ Шуморо дар байни маҳбусон соҳиби эҳтиром намекунад. Дар хотир дошта бошед, ки Шумо ҳамеша дар пеши назар ҳастед.
- Аз касе натарсед. Агар касе ба Шумо фишор орад ва ё меҳоҳад чизеро аз Шумо ба даст оварад, аз гуфтугузор бо ӯ аз рӯйи имкон бо оҳанги ором гузаред.
- Дар ҷустуҷӯи дӯстон бошед. Якҷо бо онҳо аз сар гузаронидани мушкилиҳо назар ба танҳои осонтар аст.

Агар муддати ҳукми ҷазои Шумо дурудароз бошад

Ояндаи муддати дуру дароз дар ҳабсхона буданро фаҳмида, Шуморо ҳисси ранҷиш, саргарангӣ, ҷудой аз олам ва хашму ғзаб фаро мегирад. Метавонад Шуморо фикрҳои ҳаёти якранг ва вақтгузарониҳои беҳуда тарсонад. Ҷамаи инҳо эҳсосот ва андешаҳои муқаррарие мебошанд, ки ба сари инсон меоянд. Ва одам ноилоҷ аст, дар муддати дурудароз мондан дар ҳабсхона, муросо намояд.

Ҳатто дар ҳамин ҳол низ Шумо интиҳоб доред: ба он муросо бояд кард, ки солҳои дар маҳбас мегузашта инҳо умри аз дастрафта ва аз саҳифаҳои ҳаёти Шумо хат зада шудаанд ва ё ин, ки кӯшиш бояд кунед ин солҳоро ба манфиати худ истифода баред ва худро барои ҳаёти оянда баъди озод шудан омода созед.

Агар Шумо роҳи дуҷумро интихоб кунед, пас чунин корҳоро анҷом диҳед:

Дар ёд дошта бошед, ки Шумо вақти зиёд доред ва тӯли ин муддат метавонед корҳои зиёдеро анҷом диҳед. Аз ин рӯ саросема нашавед. Дар он бора фикр кунед, ки зиндагонии Шумо баъди озодӣ аз ҷабсхона чӣ гуна хоҳад шуд. Вақте Шумо ба ин савол ҷавоб додед, кӯшиш намоед нақшаи онро кашед, ки чӣ бояд кард то хоҳишҳои Шумо дар амал татбиқ шаванд. Чиро бояд омӯхт, чиро бояд донист? Ва баъд: муайян кунед, ки аз ин чиро Шумо маҳз дар ҷабсхона метавонед оғоз кунед ва чиро фақат баъди озод шуданатон.

Имкон дорад баъди озодӣ Шумо олами тағйирёфта ва бароятон аз одат берунро воমেҳӯред. Эҳтимол дорад, то он вақт бисёре аз шиносҳоятон аллакай Шуморо фаромӯш мекунанд. Шумо метавонед фикр кунед, ки дар ҳаёти нав бароятон ҷой нест. Зеро дар маҳбас оламе буд, ки зиндагӣ дар он бароятон одат шуда буд. Ин метавонад бори дигар Шуморо ба ҷабсхона орад. Аз ин рӯ пешакӣ барои озодӣ тайёр шавед. Дар хотир дошта бошед, ки ба Шумо зарур мешавад, ки барои худ ҷойи кор ёбед ва

барои ин Шумо бояд соҳиби касб ва маълумот бошед. Ба Шумо зарур аст дар ҷойе истиқомат кунед, аммо барои ин ба Шумо зарур аст ҳуқуқҳои худ ва суроғай ташкилотҳое, ки баъди озодӣ ба Шумо ёрӣ расонида метавонанд, донед. Шумо бояд оянда зиндагонӣ кунед! Барои ин ба Шумо саломатӣ ва истеъдоди муносибат кардан бо олами атроф зарур аст.

Ба ҳамаи инҳо Шумо бояд пешакӣ тайёр шавед, то ин ки паси дарвозаҳои ҷабсхона худро аз даст надихед.

Ҳамин тариқ дар пеши худ мақсадҳои комилан муаяне гузоред, ки ҳатто дар ҷойҳои маҳрум аз озодӣ имкони амалӣ кардан доранд. Ва ба ҳамон тараф ҳаракат кунед.

Ташкилотҳое, ки ба маҳбусони озодшуда кӯмак мерасонанд:

Ташкилоти ҷамъиятии «Вита»

Суроға: ш. Душанбе, кӯч. Фирдавси 5.

Тел.: +992 3722312236

Ташкилоти ҷамъиятии «Марворид»

Суроға: ш. Душанбе, кӯч. Тургенев, б. 52.

Тел.: +992 918421842, +992 378816555

Ташкилоти ҷамъиятии маҳалӣ «Амали нек»

Суроға: ш. Хуҷанд, 12-м микрорайон, х.17 «Г»,

Тел: (3422) 2-42-85

Намояндагии СФШФ-Тоҷикистон дар вилояти Хатлон

Суроға: ш. Қӯрғонтеппа, кӯч. Лохутӣ, х. 9

Тел.: +992 3222 24172

Барои қайдҳо:

Баруи қайдох:



© СФШҒ-Тоҷикистон (AFEW-Tajikistan), соли 2017

Сомона: www.afew.tj

Почтаи электронӣ: tajikistan@afew.tj

Ҳамаи ҳуқуқҳо ҳифз карда шудаанд.

Чопи такрорӣ, шунавонидан, паҳн намудан ва ё интишори дубораи ҳар бахш аз матолиби ин китобча танҳо дар сурати мақсади тиҷоратӣ надоштани иҷозат дода мешавад. Истинод ба СФШҒ-Тоҷикистон (AFEW-Tajikistan) ҳатмист. Вайрон намудани ҳуқуқҳои муаллиф тибқи қонунҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон ва сиёсатҳои ҳуқуқи байналмилалӣ қазо дода мешавад.

**Ба Сарраёсати иҷрои қазои ҷиноятии Вазорати адлияи
Ҷумҳурии Тоҷикистон мувофиқа карда шудааст.**

Бепул паҳн карда мешавад

