

TAMAKI UMR ZAVOLI

*Asqarova Kibriyo Shavkatali qizi*

*Pop ABU ALI IBN SINO nomidagi Jamoat salomatligi
texnikumi mutaxassislik fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: tamaki chekish yurak qon –tomir, nafas olish sistemasi, onkologik kasalliklar shu jumladan o'pka raki va boshqa birmuncha salbiy oqibatlariga olib keladi. Mehnat unumdorligi pasayadi, erta o'lim ham moddiy va ma'naviy zarar keltiradi.

Kalit so'zlar: nikotin, o'pka raki , 1,6 mlrd, 10 000000, 12-15 mg, nogironlik, giyohvandlik.

«Inson aql zakovati bilan jahonga hukmdor bo'lishi mumkin, lekin u o'z ehtiroslarining qulidir»-degan ekan donolardan biri. Ya'ni odam tabiati juda murakkab va qarama-qarshiliklardan iborat, noo'rin xatti-harakatlari, illatlari bilan inson hayotiga nuqta qo'yishi, hatto butun insoniyatni yo'q qilishga qodir. Shunday ayanchli illatlardan biri bu - tamaki chekishdir Odam jismonan va ruhan sog'lom bo'lishni istaydi, hotirjam va farovon hayot kechirishni xohlaydi, ruhiyatini pok saklashni va jismini turli illatlardan asrashi lozimligini biladi, hammasini tushunadi. Lekin chekishni davom ettiraveradi. Hozirgi tezkor zamon, inson ongi uchun kurash asri yoshlarimizdan tafakkur doirasi keng, mustaqil fikrga ega, tashabbuskor, zukko va bilimdon bo'lishini taqozo etadi. Shuning uchun, Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti sigareta qutilarining ustida (60 foizgacha xajmda) «Tamaki har qanday chiroyli qutida ham insonni o'ldiradi» degan yozuv va nikotinning inson salomatligi uchun xavfli ekanligi, yurak-qon tomirlar, nafas a'zolari kasalliklari bilan birga havfli o'smalar paydo qilishi haqida ma'lumot bo'lishini talab etmoqda.

Hozirgi davrda tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish, sigareta chekishga o'rganib qolish global tus olmoqda. Butun dunyoda tamaki chekuvchilar soni 1,6 mlrdga yetdi, ulardan 84 foizi rivojlanayotgan mamlakatlar aholisiga to'g'ri keladi. Tamaki chekish

oqibatida yuz beradigan nogironlik, turli kasalliklar, o'lim mamlakat taraqqiyotiga o'zining salbiy ta'sirini o'tkazmasdan qolmayapti. Har soniyada bir odam aynan tamaki chekish tufayli olamdan ko'z yummoqda. Agar oqibatlar shu tarzda o'sib borsa, ekspertlarning baholashicha 2030 yilga borib ushbu ko'rsatkich o'n millionga yetadi.

Tamaki tutunining tarkibida to'rt mingga yaqin modda bo'lib, hammasi inson salomatligini yemiruvchi ekani tibbiy tajribalarda isbot etilgan. Kashandaning bolalari bir yilda sakson-to'qson quti chekkandek zaharlanadi.

Bir dona sigareta tarkibida 12-15 mg nikotin mavjud bo'lib, uning deyarli 50% tutun orqali atrof muhitga tarqaladi. Tamaki chekish tufayli yurak-qon tomir, nafas a'zolari, oshqozon ichak tizimi kasalliklari va havfli o'smalarning rivojlanish havfi ortadi. Shu bilan birga asabni taranglashtirib, ko'rish va eshitish qobiliyatini susaytirib yuboradi, tish emalini yemiradi va organizmni erta qarishiga hamda o'limga olib keladi.

Bir kunda 11 donadan ko'p sigaret chekadigan ashaddiy kashandalarda ish samaradorligi va mehnat unumdorligi pasayib ketadi. Shuningdek, ham o'zining, ham jamiyatning iqtisodiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Surunkali xastaliklarni davolash, nogironlik, erta o'lim mamlakat va sog'liqni saqlash tizimining iqtisodiga katta zarar keltiradi.

Cekish, ayniqsa, o'smirlar uchun juda xavfli. Chunki bu davrda organizmda hali fiziologik funksiyalar shakllanmagan bo'lib, nikotinning ta'sirida ular patologik holda shakllanadi. Eng yomoni, yoshlikda o'rganilgan kashandalikdan keyinchalik qutulish qiyin. Nikotinga bog'liqlik giyohvandlikka qaramlikka o'xshaydi. «Bir marta tatib ko'rsam hech narsa qilmaydi», degan o'y nihoyatda xato. Kashandalik muolajasi giyohvandlikni davolash singari jiddiy jarayon va bunda ruhiy holat bilan iroda ham muhim ahamiyatga ega.

Demak, yuksak ma'naviyatli va madaniyatli inson bo'lish uchun odam avvalo, o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondoshishi, uni asrashi va mustahkamlash qoidalarini bilishi hamda samarali va sermazmun hayot kechirish payida bo'lishi lozim. Mamlakatimiz taraqqiyoti va barkamol avlodning porloq kelajagi yo'lida olib borilayotgan islohotlar har birimizdan sergaklik va ogohlikni, ulkan mas'uliyatni talab etadi. Shuning uchun biz yoshlar zararli odatlarga berilmasdan, bizga yaratib berilgan imkoniyatlardan samarali foydalanib yurtimiz ravnaqiga munosib xissa qo'shishimiz lozim

Internet saytlari:

WWW.Google.uz.

WWW.Arxiv.uz

Ziyo net .uz