

Chekishning salbiy oqibatlari

✘ 2018 yil 31 may kuni Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti 4-sonli talabalar turar joyida "Gidromelioratsiya" fakulteti o'qituvchi xodimlari dotsent Satbay Nurjanov, Safar Mansurov hamda tarbiyachi pedagogi Javlonbek Qutlimurotovlar 31 may – Butun jaxonda chekishga qarshi kurash kuni munosabati bilan "Chekishning salbiy oqibatlari" mavzusida davra suhbatini o'tkazishdi.

31 may – Butun jaxonda chekishga qarshi kurash kuni Insonning zamonaviy hayot tarzida chekish ko'pgina surunkali kasalliklarni keltirib chiqaruvchi, ish qobiliyatini pasaytiruvchi, nogironlikni va o'limning ko'payishiga sabab bo'luvchi xavfli omillarning asosiylaridan biri bo'lib qolmoqda.

Kimlar chekuvchi hisoblanadilar?

Bir kun davomida bir donadan sigareta chekayotgan shaxslar chekuvchi hisoblanadilar.

- Tamaki va uning tutuni tarkibida odam organizmiga zararli ta'sir etuvchi 400 dan ortiq har xil birikmalar bo'lib, ulardan eng zaharlisi nikotin, is gazi va shularga o'xshash ko'pgina zararli moddalardir.
- Nikotin – eng kuchli zaharlardan biri. O'pka to'qimasiga kirgan nikotin 7 sekund-dan keyin bosh miyaga yetib boradi.
- Inson uchun nikotinning o'lim dozasi 50-100 mg yoki 2-3 tomchi. Aynan shunday doza har kuni qonga 20-25 ta sigaret chekkandan keyin tushadi.
- Bir kunda 1 quti sigaret chekish - bu 1 yilda 500 rentgen nurlanishni olgan bilan barobar.
- Tamaki yurak – qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish, asab, ichki sekresiya, jinsiy bezlar kabi a'zolariga zaharli ta'sir qilib miokard infarkti, xafaqon kasalligi, bronxlarning surunkali yallig'lanishi, yara va saraton singari ko'pgina xavfli kasalliklarga sabab bo'ladi.
- Tamaki naslga ham salbiy ta'sir qilib, farzandsizlikka, tug'iladigan bolalarni zaif, nogiron, jismoniy nuqsonlar bilan tug'ilishiga sabab bo'ladi.
- Tamaki tarkibidagi zaharli birikmalar ta'sirida organizmda modda almashinuvi buzilib, A, V1, V6, V12, S kabi vitaminlar yetishmovchiligi yuzaga keladi.

"Passiv chekish" nima?

- 5ta sigareta chekilgan yopiq xonada 8 soat davomida bo'lgan shaxslar passiv chekuvchi hisoblanadi.
- Passiv chekuvchilar, faol chekuvchilar kabi zararlanadilar.
- Ota-onasi chekuvchi bolalar zararlanishi faol chekuvchilarning zararlanishiga nisbatan yuqoridir.

Chekish haqida uydirmalar

- Birinchi uydirma: chekish asabni tinchlantiradi va stressda yordam beradi;
- Ikkinchi uydirma: chekuvchilar sarvi qomat bo'ladilar;
- Uchinchi uydirma: sovuqda isitadi;
- To'rtinchi uydirma: "engil" belgili sigaretalar oddiylariga ko'ra u qadar zararli emas;
- Beshinchi uydirma: ko'p kishilar chekayaptilar va yashayaptilar.

Chekishni keyinga qoldirmasdan, bugundanoq va hoziroq tashlang!!!

Chekishni tashlashni 2 yo'li bor:

- Birinchisi tez, og'ir, lekin qisqa va ishonchli, chekishni keskin shu zaxoti to'xtating.
- Ikkinchisi sekin asta, har kuni chekayotgan odatdagi sigareta "normasini" 1 – 2 sigaretga qisqartirib boring.

«Chekish - aqlni o'tmaslashtiradi, u ijodiy ish bilan chiqisha olmaydi»

Cekishni tashlash yo'llari

- Har ikki kunda bir donadan kamaytirib turing
- O'zingizga biror bir sport turini odat qilib oling
- Psixolog seanslariga qatnashing
- Chekish xumori tutib qolsa, sof tabiat qo'ynida sayr qiling
- Uxlash maromiga rtoya qiling
- Sigaretaga "najatkor" , "do'st" emas balki eng ashaddiy dushman deb qarang
- O'zingizga chekishni tashlayman deb va'da bering va uning ustidan chiqing.

4-sonli TTJ tarbiyachi pedagogi Javlonbek Qutlimurotov axboroti

Institut matbuot kotibi Rahimboy Jumaniyozov.