

Чекишнинг салбий оқибатлари

✘ 2018 йил 31 май куни Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти 4-сонли талабалар турар жойида “Гидромелиорация” факультети ўқитувчи ходимлари доцент Сатбай Нуржанов, Сафар Мансуров ҳамда тарбиячи педагоги Жавлонбек Қутлимуротовлар 31 май – Бутун жаҳонда чекишга қарши кураш куни муносабати билан “Чекишнинг салбий оқибатлари” мавзусида давра суҳбати ўтказишди.

31 май – Бутун жаҳонда чекишга қарши кураш куни Инсоннинг замонавий ҳаёт тарзида чекиш кўпгина сурункали касалликларни келтириб чиқарувчи, иш қобилиятини пасайтирувчи, ногиронликни ва ўлимнинг кўпайишига сабаб бўлувчи хавфли омилларнинг асосийларидан бири бўлиб қолмоқда.

Кимлар чекувчи ҳисобланадилар?

Бир кун давомида бир донадан сигарета чекаётган шахслар чекувчи ҳисобланадилар.

- Тамаки ва унинг тутуни таркибида одам организмига зарарли таъсир этувчи 400 дан ортиқ ҳар хил бирикмалар бўлиб, улардан энг заҳарлиси никотин, ис гази ва шуларга ўхшаш кўпгина зарарли моддалардир.
- Никотин – энг кучли заҳарлардан бири. Ўпка тўқимасига кирган никотин 7 секунд-дан кейин бош мияга етиб боради.
- Инсон учун никотиннинг ўлим дозаси 50-100 мг ёки 2-3 томчи. Айнан шундай доза ҳар куни қонга 20-25 та сигарет чеккандан кейин тушади.
- Бир кунда 1 қути сигарет чекиш - бу 1 йилда 500 рентген нурланишни олган билан баробар.
- Тамаки юрак – қон томир, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш, асаб, ички секреция, жинсий безлар каби аъзоларига заҳарли таъсир қилиб миокард инфаркти, хафақон касаллиги, бронхларнинг сурункали яллиғланиши, яра ва саратон сингари кўпгина хавфли касалликларга сабаб бўлади.
- Тамаки наслга ҳам салбий таъсир қилиб, фарзандсизликка, туғиладиган болаларни заиф, ногирон, жисмоний нуқсонлар билан туғилишига сабаб бўлади.
- Тамаки таркибидаги заҳарли бирикмалар таъсирида организмда модда алмашинуви бузилиб, А, В1, В6, В12, С каби витаминлар етишмовчилиги юзага келади.

“Пассив чекиш” нима?

- 5та сигарета чекилган ёпиқ хонада 8 соат давомида бўлган шахслар пассив чекувчи ҳисобланади.
- Пассив чекувчилар, фаол чекувчилар каби зарарланадилар.
- Ота-онаси чекувчи болалар зарарланиши фаол чекувчиларнинг зарарланишига нисбатан юқоридир.

Чекиш ҳақида уйдирмалар

- Биринчи уйдирма: чекиш асабни тинчлантиради ва стрессда ёрдам беради;
- Иккинчи уйдирма: чекувчилар сарви қомат бўладилар;
- Учинчи уйдирма: совуқда иситади;
- Тўртинчи уйдирма: “енгил” белгили сигареталар оддийларига кўра у қадар зарарли эмас;
- Бешинчи уйдирма: кўп кишилар чекаятдилар ва яшаяптилар.

Чекишни кейинга қолдирмасдан, бугундан оқ ва ҳозироқ ташланг!!!

Чекишни ташлашни 2 йўли бор:

- Биринчиси тез, оғир, лекин қисқа ва ишончли, чекишни кескин шу захоти тўхтатинг.
- Иккинчиси секин аста, ҳар куни чекаётган одатдаги сигарета “нормасини” 1 – 2 сигаретга қисқартириб боринг.

«Чекиш - ақлни ўтмаслаштиради, у ижодий иш билан чиқиша олмайди»

Чекишни ташлаш йўллари

- Ҳар икки кунда бир донадан камайтириб туринг
- Ўзингизга бирор бир спорт турини одат қилиб олинг
- Психолог сеансларига қатнашинг
- Чекиш хумори тутиб қолса, соф табиат қўйнида сайр қилинг
- Ухлаш маромига ртоя қилинг
- Сигаретага “нажаткор” , “дўст” эмас балки энг ашаддий душман деб қаранг
- Ўзингизга чекишни ташлайман деб ваъда беринг ва унинг устидан чиқинг.

4-сонли ТТЖ тарбиячи педагоги Жавлонбек Қутлимуротов ахбороти

Институт матбуот котиби Раҳимбой Жуманиёзов.