Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe halkymyzyň arasynda wagyz-nesihat işlerini güýçlendirmek, ýaş nesillerimizi sagdyn ruhda terbiýelemek, adamzadyň saglygyna zyýan ýetirýän çilimkeşligiň, arakhorlugyň adam saglygyna ýaramaz täsirleri barada wagyz-nesihat işlerini geçirmek esasy maksatlaryň biridir.

Her bir adam öz maşgala agzalarynyň sagdyn bolmagyny islese, ol çagalaryny zyýanly endiklerden gorap saklamalydyr. Temmäki önümleri ýaly ýaramaz endiklerden daşlaşdyryp, sagdyn durmuş ýörelgesine eýermeklige ugrukdyrmalydyr.

Çilim çekmek adamzadyň iň howply, zyýanly, daş-töweregi üçin erbet göreldeli endigidir. Çilim çekýän adam bütin bedenine nikotin zäherini goýberýär. Şeýdip uzak wagtlap çilim çeken adamda temmäkä bolan garaşlylyk döreýär. Soňra töweregindäkilere, çagalara ters görelde görkezýär. Temmäki önümi ony kabul eden adamyň işdäsini kesýär, iýmit siňdirişini kynlaşdyrýar, dodagyň, diliň, bogazyň, öýkeniň howply çiş kesellerine duçar edýär. Ýürek-damar, gan aýlanyş, dem alyş we nerw ulgamlaryna uly zyýan ýetirýär. Çilimiň endokrin ulgamyna ýetirýän zyýany juda uludyr, ol bu ulgamyň ösüş kuwwatyny peseldýär.

Şol sebäpli zyýanly endiklere baş goşmaz ýaly irden turup ylgamak, ýöremek, maşklary ýerine ýetirmek, dürli sport oýunlaryna, ýaryşlara gatnaşmak, sagdyn iýmitlenmek bu zatlardan daşda durmaga ýardam berýär.

Arassa howada işjeň hereket etmek, dem alyş ulgamynyň işini ýokarlandyryp, öýkende bolup geçýän alyş-çalyş hadysalaryna ýardam berýär. Arassa howaly, asuda asmanly, parahat Zeminli gözel Diýarymyzda sagdyn-durmuş ýörelgelerini berjaý etmek her bir adamyň raýatlyk borjudyr.

Azat OMADOW
S.A.Nyýazow adyndaky Türkmen oba hojalyk uniwersitetiniň Oba hojalyk tehnikalaryny ulanmak we abatlamak kafedrasynyň müdiri

Все права защищены