Sagdyn durmuş ýörelgesi häzirki döwrüň möhüm meseleleriniň biridir. Zyýanly endikleriň biri bolan, düzüminde temmäki saklaýan serişdeleri çekmeklige garşy guramaçylykly göreş çäreleriniň jemgyýetiň sagdynlaşmagy üçin möhüm ähmiýeti bardyr. Häzirki döwürde ýurdumyzda çilimkeşlik ýaly ýaramaz endiklere garşy göreşi güýçlendirmek, sagdyn durmuş ýörelgelerini ykrar etmek boýunça ägirt uly işler alnyp barylýar. Ilatymyzyň saglygyny goramak üçin, ilkinji nobatda, ýaş nesli ýaramaz endiklerden goramak gerek. Çünki ýaşlyk döwründe dürli sebäpler bilen ýüze çykýan bu endikler, soňlugy bilen ynsanyň erkini elinden alyp, onuň saglygyna düýpli zyýan ýetirýär.

Çilim çekýän adam temmäkiniň tüssesi bilen bilelikde nikotini, sinol turşusyny, bogujy gazlary, benzopirini, poloniý we şoňa meňzeş radioaktiw elementleriň kirşenini öz içine dartýar. Çilim çekilende bu maddalaryň 25 göterimi ýanýar, 50 göterimi tüsse görnüşinde daşky gurşawa ýaýraýar, 5 göterimi çilimiň galyndysynda galýar, 20 göterimi bolsa öýkeniň üsti bilen adamyň bedenine düşýär we ony zäherleýär. Çilimiň tüssesi adam bedenine zäherleýji täsir edýär.

Çilim çekýän adamlaryň aglabasy dowamly bronhit bilen keselleýär. Öýkeniň howply täzedöreme kesellerine ýolugýan hassalaryň agramly bölegi çilimkeşlerdir.
Çilim çekýän adamlarda miokardyň infarkty, gipertoniýa, stenokardiýa, miokardiodistrofiýa çilim çekmeýän adamlar bilen deňeşdirilende 8 göterim köp duşýar. Çilimkeşleriň köpüsi endoarteritden ejir çekýär.

Çilim çekýänleriň arasynda kariýes (diş çüýremesi), gastrit (aşgazanyň nemli bardasynyň gaýnaglamasy), aşgazanyň we oniki barmak içegäniň başly (ýara) keselleri köp duş gelýär. Çilimkeşleriň 4 göterimi bagyr sirrozyna duçar bolýar.
Çilim çekýän adamlaryň köpüsiniň göreji ir kütelýär, eşidiş, tagamy duýuş we ys alyş ukyby görnetin peselýär. Çilimkeşleriň çagalarynyň arasynda dogabitdi näsazlyklar, dürli kemislikler bilen dogulýanlary hem duş gelýär.

Adamyň bedeninde çilimiň zäherleýji täsirine duçar bolmaýan agza ýokdur. Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasynyň maglumatlaryna görä, çilimkeşlik ömür tanapynyň wagtyndan ir üzülmegine getirýän sebäpleriň biridir. Sagdyn durmuş ýörelgesine eýerip ýaşaýan maşgaladaky adamlar çilim çekýän maşgaladakylara seredeniňde birnäçe ýyl uzak ýaşaýar.

Aýnabat ANNAGELDIÝEWA
S.A.Nyýazow adyndaky Türkmen oba hojalyk uniwersitetiniň talyby

Все права защищены

save pdf date >>> 24.01.2026