

## ЧЕКИШНИНГ ЗАРАРЛИ ОҚИБАТЛАРИ

*Умаров Раҳим –ЖДПИ доценти, Умарова Нафиса-Навоий шаҳар 16-АФЧЎИМ ўқитувчиси, Абдуллаева Феруза-Жиззах шаҳар 19-сон умумий таълим мактаби ўқитувчиси  
e-mail:rahim@jspi.uz*

**Аннотация:** *Мазкур мақолада чекишнинг зарарли оқибатлари ҳақида таълим муассасалари ва жамоат жойларида ўқувчи ёшлар ўртасида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш ҳақида фикр юритилади.*

**Калим сўзлар:** *Чекиш, тамаки, ўқувчи ёшлар, таълим муассасалари, жамоат жойлари, зарарли оқибатлари, қарши курашиш, никотин.*

\*\*\*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются вредные последствия курения в образовательных учреждениях и общественных местах среди студентов.*

**Ключевые слова:** *курение, табак, студенческая молодежь, образовательные учреждения, общинные конные места, вредное воздействие, борьба, никотин.*

\*\*\*

**Annotation:** *This article discusses the harmful effects of smoking in educational institutions and public places among students.*

**Keywords:** *Smoking, tobacco, student youth, educational institutions, community horse places, harmful effects, fight, nicotine.*

Инсониятни соғлиги учун зарарли одатлар ва нарсалардан ҳимоялаш муҳим аҳамият касб этади. Ер юзиде кашандалар сони тахминан 1,3 миллиард кишидан ортиқни (1,1 миллиард эркак, 230 миллион аёл) ташкил этаётгани бу офат кўлами нечоғли кенглигини исботламоқда. Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ҳисоб-китобига кўра, тамаки чекиш оқибатида келиб чиқадиган касалликлар туфайли жаҳонда ҳар йили 4 миллион киши нобуд бўлади. Бордию аҳвол шу даражада ривожланса, ушбу рақам 2030 йилга бориб, йилига 10 миллион нафарга етиши ҳам мумкин. Бундан шундай фикрга келиш мумкинки ёшлар ўртасида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш бугунги кунда кечиктириб бўлмайдиган муаммолардан бири ҳисобланади.

Ушбу мақолада чекишнинг зарарли оқибатлари ҳақида таълим муассасалари ва жамоат жойларида ўқувчи ёшлар ўртасида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш ҳақида фикр юритилади.

Бутунжаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг ташаббуси билан 1980 йил 31 майдан бошлаб ушбу сана “Чекишга қарши кураш куни” деб эълон қилиниши ҳам шу мақсадни кўзлайди. Тан олиш керак, сўнгги пайтларда тамаки маҳсулотларини чекиш ёш танламаяпти, афсусланарли томони – ёшлар ўртасида ҳам учрамоқда. Бу айниқса ачинарли ҳолат ҳисобланади. Айрим минтақаларда қизлар тамакини чекишда деярли ўғил болалардан қолишмайди. Масалан, ЖССТнинг маълумотларига кўра Америка минтақасида 13-15 ёшдаги 23 фоиз ўғил болалар, 21 фоиз қизлар тамаки истеъмол қилмоқда. АҚШда аҳоли жон бошига кунига ўртача 6 донадан сигарет тўғри келса, Грецияда бу миқдор 12 донани ташкил этапти.

Дастлаб бу захари қотилни ер юзида қандай тарқалганлиги тўғрисида қисқача тухталиб ўтамыз. 1494 йилнинг 22-ноябрида Алонсо де Оедо бошлиқ бир гуруҳ испанлар Кубага келишган эди. Бу ерда улар қизик бир ҳодисани кўриб ҳайрон қолишган. Оролнинг маҳаллий аҳолиси оғиз-бурунларидан паға-паға кўм-кўк тутун чиқариб алла қандай гиёҳ чекишарди. Бу - тамаки эди.

Аслида тамаки уруғи 1496 йилдаёқ Испанияга олиб келинган эди. Аммо Европада тамаки чекиш одамлар орасида дарров ёйилиб кетмади. Бироқ ундан дастлабки пайтларда манзарали ўсимлик сифатида фойдаланилади. XVI аср ўрталарида тамаки ўсимлиги баргларининг шифобахш хусусиятлари ҳақидаги гаплар халқ ўртасида кенг тарқала бошлади. Еропаликлардан энг олдин тамаки чека бошлаган киши испаниялик Родриго де Гиере эди. У узоқ сафари вақтида тамаки чекишга ўрганиб, ўз ватанига келганда ҳам уни хумори тута бошлаган ва баъзан уйдагилардан яшириб чекадиган бўлган. Кунларнинг бирида Родригонинг хотини эрининг оғзи-бурунидан тутун чиқаётганини кўриб кайфи учиб, эрим муқаррар жинни

бўлибди деб полицияга хабар қилади. Аммо юрт амалдорлари кашанданинг гуноҳини биринчи маротаба авф этишади.

Франциянинг Лиссабондаги элчиси Ж.Нико 1560 йили француз кироличаси Екатирина Медичга ушбу хосиятли баргларни Португалиядан олиб келиб тортиқ этади. Кейинчалик элчининг исми-шарифидан “никотин” сўзи юзага келади. Илк дақиқаларда фақат тамакининг барги шу ном билан аталиб юрди, орадан анча вақт ўтгач, барг таркибидан олинган алкалоид “никотин” деб юритила бошлади.

Бироқ муттассил чекишнинг кони зарар эканлиги тез орада аён бўлиб қолди. Гарчанд уни қанчалик хосиятли, шифобахш деб мақтови ўрнига қўйилмасин, бари бир саломатликка зарари етса етдики, лекин инсонлар дардига даво бўла олгани йўқ.

Тамакининг инсон организми учун зарарли оқибатларини қуйидагилардан ҳам билиб олса бўлади. Маълумотларга қараганда, Никотин–энг кучли захарлардан бири. Ўпка тўқимасига кирган никотин 7 секунддан 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 захарли 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 захарли бирикмалар таъсирида организмда модда алмашинуви бузилиб, А, В1, В6, В12, С каби витаминлар етишмовчилиги юзага келади.

Машҳур олим, профессор С.Боткин 57 ёшида оламдан ўтаётди, агар чекмаганимда, шубҳасиз, яна 15-20 йил яшар эдим, деган экан. Ҳа бу шунчаки айтилган гап эмас.

Тамакига қарши курашиш чора-тадбирлар турли давлатларда турлича қўлланилиб келинмоқда. Инглизлар 1585 йилдаёқ ер юзидан биринчи бўлиб тамакига қарши кураш бошлашди. Рим папаси Урбан VII тамаки ишқибозларини ибодатхонадан ҳайдаб чиқарди, уларни муртад деб эълон қилди. Россияда тамаки чекувчилар қаттиқ тақиб остига олинди. Подшоҳ Михаил Романов махсус фармон чиқариб, кимда-ким чекса, уни сўйил ёки камчи билан додини беришга, сазойи қилишга амр этди. Подшоҳ Михаил Романовнинг ўғли – шаҳзода Алексей Михайлович эса 1649 йили чекишни буткул ман этувчи қарор чиқарди.

Чекишнинг зарарли оқибатлари ҳақидаги қисқа метражли фильмлар, рисола ва шиорлар, плакатлар нашр қилинмоқда. Англиядаги газеталар қайси марқадаги сигаретада қанча миқдорда захарли модда борлигини эълон қилиб туради. АҚШ ва бир қатор бошқа давлатларда бир неча йил давомида ҳар бир тамаки қутисининг устига “чекиш соғлигингиз учун зарарли” деган огоҳлантирувчи сўзларни ёзиб қўйиш одат тусига кирган. Шунингдек камчин ҳам қилмаганидан кейин аксарият давлатларда ҳамёнга зарба беришга ўтилмоқда. Масалан, Финляндияда махсус ҳукумат комитети тузилиб, кимда – ким жамоат жойларида, одамлар орасида чекса, унга катта жарима (баъзи ҳолларда қамоқ жазоси ҳам жорий этилган) солиш қонуни таъсис этилди.

Ҳозирги вақтда Республикамизда тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш ва тарқатишни чеклаш “Тамаки ва алкоголь маҳсулотларни истеъмол қилиш ва тарқатишни чеклаш тўғрисида”ги ва “Реклама тўғрисида”ги қонун ҳамда бошқа алоҳида норматив ҳужжатлар билан тартибга солинади.

Тамаки чекиш нафакат инсонларнинг саломатлигига, балки уларнинг ҳамёнига ҳам катта зарар етказади. Буни куйидаги жадвалдан куриш мумкин:

Бир қутисининг нархи(сўмда)	1 ҳафтада	1 ойда	1 йилда	10 йилда	50 йилда
Kent =12 000	84 000	360 000	4 320 000	43 200 000	216 000 000
Pine =9 800	68 600	294 000	3 528 000	35 280 000	176 400 000
Rothmans = 9 500	66 500	285 000	3 420 000	34 200 000	171 000 000
Viceroy = 7 500	52 500	225 000	2 700 000	27 000 000	135 000 000
PallMall = 8 500	59 500	255 000	3 060 000	30 600 000	153 000 000

Чекишга ружу қўйиб, соғлигига зарар етган инсонлар эса кашандаликнинг хавфли жиҳатларини кеч тушунишмоқда ва бундан афсусланишяпти.

Юқоридагилардан шундай хулосага келиш мумкинки мутахассислар фикрича, соғлом турмуш тарзини яратишда, аввало, тамаки маҳсулотлари истеъмолига чек қўйиш зарур. Бу иллатнинг илдизини тезроқ қирқиш учун кўнгилочар жойларда чилим чекиш билан боғлиқ хизматлар турларини кўриб чиқиш, уларни қонун билан тақиқлаш кундан кун долзарб аҳамият касб этмоқда. Зеро, бугун чекишнинг замонавий турларини ҳаётида қўллаб кўришни хоҳлаётган ёшларни хорижий тилларни пухта ўрганиш, замонавий технологиялардан фойдаланиш, илм-фанда янгилик киритиш ва янгича яшашнинг замонавий шаклларини ўзлаштиришга йўналтириш катта авлод вакилларининг муҳим вазифасидир.

Адабиётлар рўйхати:

1. Ф.Гринберг, Л. Солодкин, Хосиятли барг эмиш..., Фан ва турмуш №10 1976й., 26-27 б.
2. Ҳасан Тошхўжаев, Кашандалик—кушандалик, 08.02.2018й., «haeaty.com»
3. Мирзаева Гулчехра, Чекиш – бу зарарли одат, 01.07.2020й.