Çilim çekeniñ güýji kuwwaty kemeler

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Çilim çekeniñ güýji kuwwaty kemeler ÇILIM ÇEKENIÑ GÜÝJI, KUWWATY KEMELER

Çilim çekýän şahsyñ çilimden zyýan görmegi üçin hökmany hassa bolmagy zerur däldir. Meselem, ýaşytdaş bolan iki şahsy alyp göreliñ. Fiziki hem-de beden taýyndan biri-birine ýakyn bolsunlar. Bulardan çilim çeken adam çekmeýäne görä kuwwaty, atletik hereketleri, her dürli işleri ýerine ýetirmekde hemişe yza galan kişidir. Çilim organizmiñ güýjüni 20 % derejede aşakladýar.
Ynsanyñ güýjüni kuwwatyny azaldan bir madda ýaş ýetginjekleriñ höwes etmeklerine hakykatdanam düşünmek kyn.
■ ÇILIME GARŞY KOMPANIÝA
Çilimiñ hususan ynsan saglygyna örän zyýanly täsirleriniñ bolýandygyna düşünilenden soñra, başda Amerikanyñ birleşen Ştatlary bolmak bilen köp sanly günbatar ýurtlarynda çilime garşy güýçli bir kompaniýa başladylypdyr. Meselem, Amerikada 30 ýyl çemesi öñ telewideniýalarda çilim reklamasy galdyrylypdyr, çilim gutularynyñ ýüzüne »çilim çekmek saglygyñyz üçin zyýanlydyr» diýen sözlem ýazylypdyr. Bu manydaky maslahatlaryñ täsiri wagtynda özüni görkezipdir. Bu gün Amerikan halkynyñ köpçüligi çilim çekmeýändigi bellidir(1). Ýurdumyzda heniz ýeterlik derejede bolmasa-da, käbir çäreler geçirilýändir. Meselem, çilim çekmeýänlere otluda aýry wagon, uçarda aýry oturma bölümini bermek ýaly. Çilim gutularynyñ ýüzüne »çilim saglygyñyza zyýanlydyr» ýazgysy goýuldy. Islegimiz bu çärelerden has-da giñeldilmelidir.
Her günde diñe bir guty çilim çekýärmisiñiz? Bu ýylda olaryñ nähili kiçijik bir depe emele getirýändigini heý aklyñyza getirdiñizmi? Ýanyp giden pullaryñyz, ýitiren saglygyñyz

hakynda bir oýlanyp gördüñizmi?

---

(1) Yurdakul Y.: Sigara Içmenin Zararları, Çağdaş Tıp Dergisi, cilt: 5 sayı: 27, 2-49; 1978.

Alparslan ÖZÝAZYJY
Terjime eden: Berdi Saryýew Medisina