

Çilim çekeniň güýji kuwwaty kemeler

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 января, 2025

Çilim çekeniň güýji kuwwaty kemeler ÇILIM ÇEKENIŇ GÜÝJI, KUWWATY KEMELER

Çilim çekyän şahsyň cılımden zyýan görmegi üçin hökmany hassa bolmagy zerur däldir. Meselem, ýasytdaş bolan iki şahsy alyp göreliň. Fiziki hem-de beden taýyndan biri-birine ýakyn bolsunlar. Bulardan cılım çeken adam çekmeýäne görä kuwwaty, atletik hereketleri, her dürli işleri ýerine ýetirmekde hemise yza galan kişidir. Cılım organizmiň güýjünü 20 % derejede aşakladýar.

Ynsanyň güýjünü kuwwatyny azaldan bir madda ýaş ýetginqekleriň höwes etmeklerine hakykatdanam düşünmek kyn.

■ ÇILIME GARŞY KOMPANIÝA

Çilimiň hususan ynsan saglygyna örän zyýanly täsirleriniň bolýandygyna düşünilenden soňra, başda Amerikanyň birleşen Ştatlary bolmak bilen köp sanly günbatar ýurtlarynda cılıme garşy güýcili bir kompaniýa başladylypdyr. Meselem, Amerikada 30 ýyl çemesi öñ telewideniýalarda cılım reklamasy galdyrylypdyr, cılım gutularynyň ýüzüne »cılım çekmek saglygyňz üçin zyýanlydyr» diýen sözlem ýazylypdyr. Bu manydaky maslahatlaryň täsiri wagtynda özünü görkezipdir. Bu gün Amerikan halkynyň köpcüligi cılım çekmeýändigi bellidir(1). Ýurdumyzda heniz ýeterlik derejede bolmasa-da, käbir çäreler geçirilýändir. Meselem, cılım çekmeýänlere otluda aýry wagon, uçarda aýry oturma bölümünü bermek ýaly. Cılım gutularynyň ýüzüne »cılım saglygyňza zyýanlydyr» ýazgysy goýuldy. Islegimiz bu çärelerden has-da giňeldilmelidir.

Her günde diñe bir guty cılım çekýärmişiniz? Bu ýylда olaryň nähili kiçijik bir depe emele getirýändigini heý aklyňza getirdiňizmi? Ýanyp giden pullarynyz, ýitiren saglygyňz

hakýnda bir oýlanyp gördüñizmi?

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

Alparslan ÖZÝAZYJY

Terjime eden: Berdi Saryýew Medisina