



ISLAM KARIMOV TSU STUDENT APPROACH TO SMOKING

Mirsharipova Zilola Mirziyatovna,

HFX Department, Senior Teacher,

Tashkent State Technical University named after Islam Karimov

E-mail: zilolaaa71@mail.ru, tel: 909555421

Abstract

It has been proven that smoking is harmful not only to the health of adults, but also to the health of family members and children living with a smoker. Smoking, especially in pregnant women, is dangerous, nicotine has a pathogenic effect on the fetus. This article describes the results of a study conducted to determine the attitude of students to smoking at the Tashkent State Technical University named after Islam Karimov. Scientifically proven how harmful smoking is to health. The article provides recommendations for reducing smoking among young people.

Keywords: tobacco, students, smoking, healthy, healthy lifestyle.

Annotatsiya

Tamaki chekishning salomatlikka zarari isbotlangan bo`lib, u nafaqat kattalar sog`ligiga, balki chekuvchi bilan birga yashayotgan oila a`zolari, bolalr salomatliggia salbiy ta`sir ko`rsatadi. Ayniqsa homilador ayolning tamaki chekishi homilaning zaif, nogiron tug`ilishiga sabab bo`ladi. Ushbu maqolada Islom Karimov nomli Toshkent davlat texnika universiteti talabalarining tamaki chekishga bo`lgan munosabatlarini aniqlash bo`yicha o`tkazilgan tadqiqot ishi natijalari bayon etilgan. Tamaki chekishning salomatlikka naqadar ziyon yetkazishi ilmiy isbotlangan. Maqolada tamaki chekishni yoshlar orasida kamaytirish bo`yicha tavsiyalar berilgan.

Аннотация

Доказано, что курение вредно не только для здоровья взрослых, но и для здоровья членов семьи и детей, живущих с курильщиком. Курение, особенно у беременных опасно, никотин воздействует патогенно на плод. В данной статье описаны результаты исследования, проведенного с целью определения отношения студентов к курению Ташкентского государственного технического университета имени Ислама Каримова. Научно доказано, насколько вредно курение для здоровья. В статье даны рекомендации по снижению курения среди молодежи.



**Kalit so`zlar:** tamaki, talabalar, chekish, salomatli, sog`lom turmush tarzi.

Ключевые слова: табак, студенты, курение, здоровый, здоровый образ жизни.

Adabiyot manbalari muxokamasi. Tamaki maxsulotlari chekuvchilar bor uyda o`sayotgan bolalar nafas a`zolari kasalliklari bilan tez-tez og`riydilar va bu kasalliklar ba`zi bolalrda og`ir kechadi. Chekuvchi ota onalarning 1 yoshgacha bo`lgan farzandlarida bronxit va pnevmoniya kasalliklari ko`p kuzatiladi. Professor S.M. Gavalov 1820 oilada yashaydigan 1 yoshgacha bo`lgan 2 mingta bolalrni kuzatilgani haqida ma`lumot bergan. Bunda chekuvchilar bor oiladagi yosh bolalarda pnevmoniya va o`tkir respirator kasalliklar ko`pligi va shu bilan birga chekmaydigan oila farzandlarida nafas yo`llari kasalliklari bilan og`rish kam kuzatilgan.

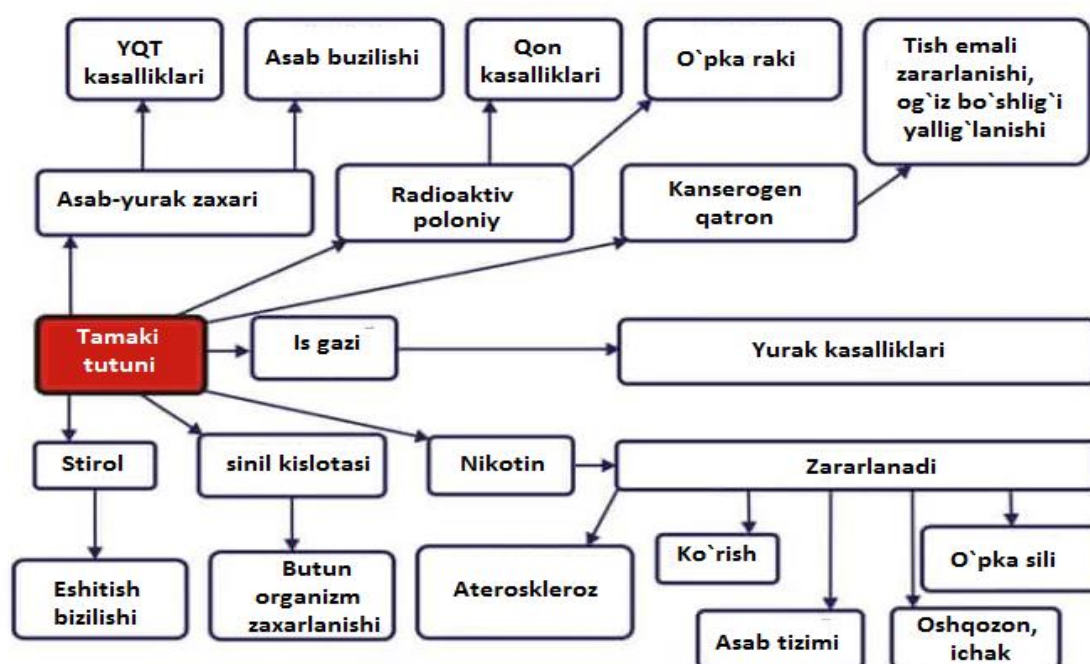
Homiladorlik vaqtida chekkan ayollar farzandlarida tutqanoq va epilepsiya kasalligi bilan kasallanganlar soni ko`p bo`lganligi kuzatiladi. Bundan tashqari chekuvchi onalardan tug`ilgan bolalar tengdoshlaridan aqliy rivojlanishda orqada qoladilar[2]. Olimlar V. Gibal va X. Blyumberg o`z tadqiqotlarida chekuvchilar oilasidagi 17 ming bolalarni orasida o`qish, yozish v abo`yga o`sishda orqada qolayotganlarini aniqlaganlar. [1, 8]. JSST ma`lumotlariga ko`ra bugungu kunda 1.3 milliard yer yuzi axolisi tamaki maxsulotiga tobelikka uchragan. Xozirgi kunda 7 %, ya`ni 24 milliondan ortiq 13-15 yoshdagi bolalar tamaki chekadilar(17mln o`g`il bola va 7mln qiz bola). Bunday muammo so`zsiz davlat siyosati darajasiga ko`tarilishi lozim ekanligini ko`rsatadi. Bugungi kunda tamaki chekish bilan bog`liq muammolarni hal qilishda davlatning roli tobora ortib bormoqda, ayniqsa, hozirgi kunda butun millat uchun asosiy tahdidlardan biri sifatida kuchayib borayotgan yoshlar chekish. Mamlakatdagi demografik vaziyatga ta'sir ko'rsatadigan, shubhasiz, ayollarning chekish muammosi hal qilinmasdan qolmoqda [6].

2018 yildan boshlab O'zbekistonda "jamoat joylarida nargile va elektron sigaret chekishni cheklash to'g'risida" gi qonun kuchga kirdi, uning asosiy maqsadi, birinchi navbatda, tamaki iste'mol qilish jarayonida yangi ijtimoiy guruhlarining ishtirokini kamaytirishdir. , ayniqsa yoshlar va bolalar. Ushbu qonun tamaki mahsulotlarini tarqatish va sotishni, shuningdek jamoat joylarida chekishni taqiqlashni o'z ichiga oladi. Karrning ta'kidlashicha, chekishga qaramlik fiziologik emas, balki ko'proq psixologik asosga ega. Allen Karrning barcha kitoblarida qizil ip kabi yuradigan asosiy fikr qo'rquvni yo'q qilishdir. Darhaqiqat, uning iste'dodi va yozuvchi va terapevt sifatida olib borgan sa'y-harakatlari har kimga yashashga va baxtli hayot kechirishga xalaqit beradigan tashvish va qo'rquvlarni engishga yordam berishga qaratilgan[11].



Tadqiqot maqsadi. Talabalarning chekishga bo'lgan munosabatini o'rganish. Tadqiqot ob'ekti Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universitetining 18-24 yoshdagi 1-kurs talabalari.

Kirish Chekish zararli odatlardan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tamaki tutunida 3000 dan ortiq turli xil zaharli kimyoviy moddalar mavjud. Ulardan nikotin, ammiak, karbonat angidrid, benzol, polonyum va kadmiy ayniqsa zaharli hisoblanadi. Masalan, nikotin qon tomirlarini toraytiradi va qon bosimini oshiradi, karbonat angidrid qondagi gemoglobin bilan bog'lanib, miya, yurak va boshqa muhim organlarning kislorod bilan normal ta'minlanishini buzadi va bosh og'rig'i va yurak xurujlarini keltirib chiqaradi.



1-Rasm . Tamakining odam organizmiga ta'siri.

Tamaki tutuni tarkibida 50 dan ortiq kimyoviy moddalar mavjud bo'lib, saraton kasalligini kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli chekuvchilarda chekmaydiganlarga qaraganda saraton kaslligi 20 martta ko'p kuzatiladi. O'pka rakiga uchragan insonlarning 95% chekuvchilar tashkil qiladi. Tamaki tutuni tarkibidagi kimyoviy moddalar saraton kasalligidan tashqari boshqa xavfli kasalliklarni kelib chiqishiga va og'ir kechishiga sabab bo'ladi. Bunday kasalliklarga gipertoniya, yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, surunkali bronxit, o'pkalar emfizemasi, surunkali gastrit, oshqozon yara kasalligi, allergiya, ateroskleroz, oyoqlarda qorason va boshqalar kiradi. Miokard infarkti eng xavfli kasallik bo'lib, chekmaydiganlarga qaraganda chekuvchilarda 12 martta ko'p kuzatiladi. Amerika olimlari kuzatishlari bo'yicha yurak qon tomir kasalliklaridan o'lim chekmaydiganlar orasida 67 yosh va chekuvchilar orasida 47 yoshni ko'rsatgan. Demak chekish umrni 20 yoshga qisqartirar ekan.



JSST bergan ma'lumotlariga ko'ra chekish tufayli xar yili 2,2 million inson yosh hayotdan ko'z yumadi.

Tamaki tutuni tarkibidagi poloniy chekuvchi inson irsiy hujayralarini tarkibini buzilishiga va nogiron farzanlarni dunyoga kelishiga sabab bo'lishi ilmiy isbotlangan. Bunday chekuvchi insonlardan tug'ilgan bolalarda aqliy rivojlanish juda or'ada qoladi. Chekuvchilar nafaqat o'zlarining organizmini zaxarlabgina qolamy, atrofdagilarni ham salomatligiga salbiy ta'sir qiladilar. Tamaki tutunidagi zaxarli moddalar chekuvchilarning op'kalaridan atrof muhit havosiga tarqaladi, ifloslaydi va atrofdagilar shu havoni yutadilar.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki chekadigan erkaklarning ayoli cheklamaydigan erkaklar ayoliga qaraganda 4 yil kam yashahr ekanlar. Bunday ayollarda gipertoniya, yurak-qon tomir, onkologik kasalliklarga moyillik yuqori bo'lar ekan. Tamaki tutuni tarkibidagi toksik moddalar ayniqsa homilador ayollar va homila salomatligiga juda zararli. Masalan, homilador ayolda ichki sekretiya bezlarini zaxarlanishi homila rivojlanishi uchun zarur bo'ladigan gormonlarni ishlab chiqarilishini buzadi. Bundan tashqari homilador ayol nafas yo'llari orqali tanaga kirgan zaxarli moddalar qon o'rqali homilaga yetib boradi va homilada bosh miya, yurak, jigar zararlanishiga olib keladi, shu sababli bola zaif tug'iladi. Bunday zaif tug'ilgan bolalar turli kasalliklarga beriluvchan bo'ladi.

Chekuvchilar oilalaridagi bolalar doimo ifloslangan havodan nafas olayotganliklari sababli, ular nafas olish yo'llarining yallig'lanishi, ayniqsa astmatik bronxit va bronxial astma kabi allergik kasalliklarga ko'proq moyil. Ushbu bolalar tanasi doimiy ravishda sigareta tutunida bo'lgan kimyoviy moddalardan zaharlanganligi sababli, har qanday kasallik og'ir va uzoq davom etadi, ko'pincha takrorlanadi.

Shifokorlarning fikriga ko'ra, chekuvchilar oilasining bolalari otasi uzoq safarga yoki ta'tilga ketganda bolalar o'zlarini yaxshi his qilishadi, otalari qaytganda yana kasallanish boshlanadi, ya'ni surunkali astmatik bronxit, bronxial astma kabi nafas yo'llari kasalliklariga chalinadi. Ota uyga qaytishi bilan ularga 2-3 kun ichida tashxis qo'yilgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan 2020 yil 29 aprelda tanlangan sog'liqni saqlash mutaxassislari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, chekuvchilar COVID-19 kasalligi bilan chekmaydigan odamlarga qaraganda og'ir turiga chalinadi.

COVID-19 yuqumli kasallik bo'lib, asosan o'pkaga ta'sir qiladi. Chekish o'pkaning ishini susaytiradi, shuning uchun tanada koronavirus va boshqa kasalliklarga qarshi kurashish qiyinlashadi.

Sigaret tutunidagi zaharli moddalar emizayotgan ayollarda sut ishlab chiqarilishini pasaytiradi. Natijada, bolani boshqa oziq-ovqat bilan boqish kerak bo'ladi. Shu sababli, chekuvchilar oilalarida ko'plab yosh bolalar ona suti etishmasligi sababli sun'iy ravishda



ovqatlanishga majbur bo'lmoqdalar. Keksa yoshdagi chekuvchilar yoshlar, ayniqsa o'spirinlar uchun zararli namuna ko'rsatadilar. Chunki bolalar va o'spirinlar kundalik hayotlarida asosan kattalardan o'rnak olishadi. Ular tezda kattalar safiga qo'shilishadi, mustaqil bo'lish uchun kattalarning harakatlari va odatlarini o'rganadilar va takrorlaydilar. Shuning uchun o'spirinlar orasida 60% dan ortig'i- chekuvchilar.

Chekishning iqtisodiy zarari ham juda katta. Ko'pgina chekuvchilar ko'pincha kasal bo'lganligi sababli, ular ko'pincha dam olish kunlarini o'tkazadilar. Ular ish kuni davomida chekishga ko'p vaqt sarflaydilar. Dori vositalari kasallikni davolashga sarflanadi. Tibbiy xodimlarga davolanish xizmati uchun haq to'lanadi. Bularning barchasi davlat iqtisodiyotiga ma'lum darajada zarar etkazadi.

Bundan tashqari, chekuvchi uning oilasining iqtisodiyotiga zarar etkazadi. Agar u har kuni sigareta turiga qarab bir quti sigareta cheksa, u yiliga 200000 dan 500000 so'mgacha yoki undan ko'proq pul sarflaydi. Chekishning chekuvchilarning sog'lig'iga, ularning oilalari sog'lig'iga, ishlab chiqarish jarayonlariga, yoshlarning ta'limiga, davlatga va oilaviy iqtisodiyotga zararli ta'siri tobora ortib borayotganligi sababli, so'nggi yillarda dunyoning barcha mamlakatlarida kurash ushbu ijtimoiy yovuzlikka qarshi kuchaymoqda.

2000 yilda AQSh Prezidentining Saraton kasalligi bo'yicha kengashi 2000 yilda o'pka saratonining asosiy sabablaridan biri bo'lgan chekishni sezilarli darajada kamaytirishga va chekmaydiganlar uchun ish haqini sezilarli darajada oshirishga chaqirgan.

Belgiya sanoat va jamoat joylarida chekuvchilarga 300 dollargacha jarima solmoqda va frantsuz akademiklari hukumatni kelgusi yillarda chekishga qarshi kurashni kengaytirishni, ayniqsa maktab o'quvchilari o'rtasida xabardorlikni oshirishni talab qilmoqda.

Mamlakatimizda chekishga qarshi kurash choralari ham kun sayin kuchayib bormoqda. Xususan, bolalar va o'spirinlarga chekishning zararli ta'sirini tushuntirish bo'yicha keng ko'lamli kampaniya olib borilmoqda va bu ijobiy natijalar bermoqda: O'zbekistonda yoshlar orasida yomon odatlar soni tobora kamayib bormoqda.

Tahlil va natijalar. Respondentlarning yosh tarkibini tahlil qilishda 29,4% 17-19 yosh, 51,6% - 20-23 yosh, 20,7% - 24-27 yosh guruhlariga tegishli ekanligi aniqlandi. Bu 20 yoshgacha bo'lgan yoshlar ham sog'lom turmush tarzi haqida o'ylayotganligini ko'rsatishi mumkin.

Birinchi sigaretangizni qachon chekdingiz? Talabalarning aksariyati (67%) chekishni 14-18 yoshda, 40% - 14 yoshgacha va 31% - 18-27 yoshda chekishni boshlashgan.



Yoshlar chekishni boshlashining sabablari juda ko'p bo'lishi mumkin, ammo asosiysi, ularga yaqin odamlarning nikotin iste'mol qilishi va bu ularning bolalikdan bu holatni kuzatib borishi bilan bog'liq. Chekish bolalar ongida ularning chekayotganligining belgisi sifatida muhrlanib qolgan. O'smir boshqalarga u allaqachon chekib ulg'ayganligini isbotlashga harakat qiladilar.

Chekishni boshlash sabablari orasida respondentlar 21,6% hollarda "hayotdagi qiyinchiliklarni" ko'rsatdilar; Respondentlarning 32% "kompaniya uchun chekishni" tanladilar; "Men kattalarga o'xshamoqchiman" - 24%; "Bu zerikarli emas" - 22,4%. Yagona javoblar orasida ikkala jinsdagi respondentlar "Qiziqish" ni, qizlar esa - "Bayramlarda" va "Javobsiz sevgi", shuningdek "Mening oilamdan kimdir chekishgan va menga bolaligimda taklif qilishgan" deb ko'rsatganlar. Olingan javoblar shuni ko'rsatadiki, yoshlar kattalarnikiga o'xshash xulq-atvor shakllarini shakllantiradigan ota-onalarining odatlarini ongsiz ravishda qabul qilishadi. Va "zerikishdan" chekish ba'zi yoshlarning chekishni "qiziqarli" ekanligini bilishini ko'rsatishi mumkin. Shu bilan birga, yoshlar kompaniyalarida ko'proq sigaretalar paydo bo'lganligi sababli chekishga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Guruhning qolgan qismi, ham o'g'il bolalar, ham qizlar, orqada qolishni istamaydilar va asta-sekin bu ayanchli davraga tortilishadi. Yoshlar orasida chekish - bu o'z-o'zini muvaffaqiyatli ko'paytirish, bu yosh avlodga hech qanday tanlov qoldirmaydi. Va shuning uchun bu yomon odat avloddan avlodga o'tadi.

Arzon sigaretalar mavjudligi chekishni qo'zg'atishi mumkinmi degan savolga 54,6% respondentlar ijobiy javob berishdi, faqat 26% respondentlar bu aksentga qo'shilmadilar va 19,4% javob berishga qiynalishdi. Bu shuni ko'rsatadiki, sigaretalar narxining ko'tarilishi yoshlarni tamaki chekishni tashlash holatlarini oshirishi mumkin va ba'zi yoshlar sigareta sotib olishning o'rtacha yillik narxini tahlil qilishlari va ushbu pulni eng muhim tovarlarga sarflashga qaror qilishlari mumkin.

Siz ilgari chekishni tashlaganmisiz? Respondentlarning 52,1% ijobiy javob bergan, 38,3% hech qachon chekishni tashlamoqchi bo'lmagan, 9,6% respondentlar urinishgan, ammo uddalay olmaydilar. Bundan tashqari, so'ralganlarning 80% chekishni tashlashni xohlamoqda. Bu barcha manfaatdor tomonlarning birgalikdagi sa'y-harakatlari bilan ushbu muammoni hal qilishning muhimligini ko'rsatadi.

"Chekish sog'liq uchun xavfli deb o'ylaysizmi?" Respondentlarning 71,2% ijobiy javob bergan, 23,2% talabalar ushbu bayonotga qo'shilmagan va 3,6% javob berishga qiynalgan.

Chekuvchi bilan sodir bo'lgan o'zgarishlarga kelsak, respondentlarning aksariyati "inson tanasiga salbiy ta'sir ko'rsatgan" (96,5%) va faqat 3,5% nikotinning organizmga ta'sirini yetarlicha salbiy deb hisoblamagan. Yoshlar chekishning zararli ta'sirini bilishadi, lekin aksariyat hollarda chekishni davom ettirishadi.



Xulosalar va tavsiyalar. So'rov natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yoshlarning aksariyati nikotinning tanaga zararli ta'sirini, shuningdek kelajakdagi bolalar uchun zararli oqibatlarini bilishadi, ammo bu chekishni tashlash uchun etarli emas. Ushbu kashandalikni yoshlar orasida tarqalishini kamaytirishning samarali usuli ota-onalar va o'qituvchilarning chekishni zarari to'g'risida tushuntirishga qaratilgan sa'y-harakatlarini birlashtirish bo'lishi mumkin, ammo ma'lumotlar miqdori o'quvchilarning bilim darajalariga mos kelishi kerak.

Bundan tashqari, ba'zi respondentlar chekishni "zerikishdan" qutulish usuli sifatida keltirgan, bu esa bu yoshlar bo'sh vaqtlaridan konstruktiv foydalana olmasliklarini ko'rsatishi mumkin. Bunday vaziyatda yoshlarga sevimli mashg'ulotlarini yoki sport turlarini taklif qilish maqsadga muvofiqdir.

Chekishni tashlashning asosiy shartlaridan biri bu chekuvchilar bilan aloqani cheklashdir. Biroq, chegarani kesib o'tmaslik va yoshlar jamiyatdan himoyalangan degan taassurot qoldirmaslik juda muhimdir. Yoshlarni chekadigan do'stlariga qarshi qo'yish noto'g'ri, ular bilan muloqot qilish vaqtini kamaytirishga diqqat bilan harakat qilishingiz kerak.

Qo'llanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Tamaki iste'molining ta'siri va atrofdagi tamaki tutunining inson tanasiga ta'siri haqida suhbat. [Elektron resurs].
2. Gavalov S.M., Soboleva M.K. Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda "tamaki sindromi" mezonlari // Onalik va bolalikni muhofaza qilish masalalari. - 1991. - № 10. - s. 30-33.
3. Passiv chekish bronxial astmani bashorat qiladi <https://www.minzdrav.uz/news/detail.php?ID=14480&version=contrast>
4. Gunko L.V., Aksmina K.N. Tamaki chekishining ota-onalarning avlodlariga ta'siri // Ginekologiya, akusherlik va perinatologiya savollari. - 2007. - № 4. - dan. 84-90.
5. Levitskaya A.O. Yosh siyosat sohasidagi qonunchilik faoliyati // Ijtimoiy pedagogika. - 2008. - № 1. -S. 3-8.
6. Levchenko L.A., Ustinova Ya.E., Linchevskiy G.L., Podolyaka D.V., Maksimova S.M., Podolyaka V.L., Muxina N.I., Samoilenko E.B. Chekish va homiladorlik // Bolalar salomatligi jurnali. - 2009. - № 3 (18). - S.90-92.
7. Matveeva M. Bola chekmaydi, agar ... // Sog'liqni saqlash. - 2004. - № 8. - S. 70-71.
8. Filding J. E. Chekish va ayollar: ko'pchilikning fojiasi // New Engl. J. Med. - 2006. - T. 317. - P.1433-1345.
9. Fingerhut LA, Kleinman JK, Kendrik J.S. Homiladorlikdan oldin, homiladorlik paytida va undan keyin chekish // Am. J. Jamiyat salomatligi. - 2003. - T. 80. - P. 541-544.
10. Kurklund-Blomberg N.B., Knittingius S.K. Erta tug'ilish va onaning chekishi: homiladorlik davri va tug'ilish boshlanishi bilan bog'liq xatarlar // Am. J. Obstet. Gynkol. - 2004 yil. - T. 70. - P. 1051 1055.
11. Allen Karr, chekishni tashlashning eng oson usuli www.litres.ru ›