

**“NIKOTINSIZ HAYOT : SOG’LOM KELAJAK SARI BIRINCHI QADAM”**

*Osiyo Xalqaro Universiteti Xorazm Filiali*

*Davolash ishi fakulteti 2-bosqich talabasi*

**Sobirova Yoqutxon Foziljon qizi**

*Ilmiy rahbar: Azimboyeva Zarnigor Qudratovna*

**Annotatsiya :** Mazkur maqolada inson salomatligiga zarar yetkazuvchi asosiy omillardan biri bo’lgan nikotin moddasining inson organizmiga ta’siri va uni iste’mol qilish oqibatlari tahlil qilingan. Bugungi kunda butun dunyoda nikotinga qarshi kurashish, tamaki mahsulotlaridan voz kechish va sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish dolzarb masalaga aylangan. Ayniqsa, yoshlar orasida chekish odatining keng tarqalishi nafaqat ularning sog’lig’iga, balki kelajak hayotiga ham katta xavf tug’diradi. Shu bilan birga, tamaki mahsulotlarini chekishning zararli oqibatlarini kamaytirish, yoshlar orasida profilaktika tadbirlarini kuchaytirish hamda nikotinsiz hayot sari qadam tashlashda ilmiy asoslangan tavsiyalar keltirilgan. Nikotinsiz hayot nafaqat shaxsiy sog’liqni mustahkamlash, balki jamiyat farovonligini oshirishda ham muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

Nikotinsiz hayot aslida insonning o’z salomatligiga, farovonligiga va uzoq umr ko’rishiga olib keluvchi eng to’g’ri yo’l ekanligi ta’kidlanadi. Maqolada nikotindan voz kechish nafaqat shaxsiy g’alaba, balki oilaviy va jamiyat hayoti uchun ham katta yutuq ekanligi alohida urg’u bilan ko’rsatib o’tildi. Sog’lom turmush tarziga intilish – har bir insonning o’ziga va kelajagiga bo’lgan hurmati sifatida baholandi.

**Kalit so’zlar:** nikotin, sog’lom turmush tarzi, chekishning zarari, nikotindan voz kechish, sog’lom hayot, profilaktika, inson salomatligi, zararli odatlar, yoshlar va nikotin, sog’liqni muhofaza qilish.

**KIRISH**

Nikotin – bu tamaki mahsulotlarining asosiy tarkibiy qismi bo’lib, inson organizmiga kuchli ta’sir o’tkazuvchi zaharli moddalardan biridir. Chekish odati dastlab odatiy holdek ko’rinsada, vaqt o’tishi bilan inson organizmida jiddiy o’zgarishlar va sog’liq bilan bog’liq muammolarni keltirib chiqaradi. Nikotin organizmga kirgach, asosan markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish organlariga salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Asosiy qism: Chekish natijasida inson organizmida quyidagi kasalliklar yuzaga keladi:

- O’pka saratoni;
- Yurak ishemik kasalligi;
- Bronxit va astma;

- Qon bosimini koʻtarilishi;
- Immunitetning zaiflashishi.

Shuningdek, chekish insonning tashqi koʻrinishiga ham salbiy taʼsir qiladi: tishlarning sargʻayishi, terining erta qarishi, sochlarning toʻkilishi, hid bilish qobiliyatining pasayishi va boshqalar...

Nikotin faqat chekuvchining oʻziga emas, balki atrofdagilarga ham zarar yetkazadi. Passiv chekuvchilar, yaʼni chekuvchilar bilan bir muhitda boʻladigan insonlar ham oʻz sogʻligʻiga xavf tugʻdiradi. Ayniqsa, yosh bolalar va homilador ayollar uchun chekish havosi nihoyatda zararli hisoblanadi.

Nikotindan voz kechish uchun inson avvalo oʻzida kuchli irodani shakllantirishi kerak. Sababi, chekish – nafaqat jismoniy, balki psixologik qaramlikdir. Bu odatdan xalos boʻlishda quyidagi usullar muhim hisoblanadi:

- Sport bilan shugʻullanish;
- Sogʻlom muhitda boʻlish;
- Psixolog yoki shifokordan maslahat olish;
- Motivatsion kitob va videolar koʻrish;
- Oilaviy va doʻstlar yordami.

Shu oʻrinda shuni taʼkidlash joizki, nikotinsiz hayot inson uchun sogʻlom va baxtli hayot sari tashlangan eng katta qadamdir.

Dunyo miqyosida har yili millionlab insonlar aynan chekish oqibatida turli kasalliklardan hayotdan koʻz yumadi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti(JSST) maʼlumotlariga koʻra, har yili taxminan 8 milliondan ortiq inson chekish bilan bogʻliq kasalliklar sababli vafot etadi. Shundan 1 millionga yaqini atrofdagi chekuvchilarning tutunidan zarar koʻrgan insonlar hissasiga toʻgʻri keladi.

Tamaki mahsulotlariga qaramlik faqat chekish bilan cheklanmaydi. Bugungi kunda elektron sigaretalar, vape, snus kabi yangi shakldagi nikotin mahsulotlari ham keng tarqalmoqda. Yoshlar orasida aynan shunday vositalardan foydalanish koʻpayib bormoqda. Koʻpchilik ularni zararli emas deb hisoblaydi, biroq ilmiy tadqiqotlar bu vositalarning ham inson salomatligi uchun zararli ekanligini isbotlagan.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, nikotin va tamaki mahsulotlari inson salomatligi uchun juda katta xavf tugʻdiradi. Chekish odati inson hayotini qisqartiradi, turli kasalliklarni keltirib chiqaradi va inson organizmini asta-sekin zaiflashtiradi. Ayniqsa, bugungi kunda yoshlar orasida chekishning keng tarqalishi jiddiy muammo sifatida dolzarb boʻlib qolmoqda.

Har bir inson oʻz sogʻligʻi uchun javobgar ekanini chuqur anglab yetishi lozim. Nikotindan voz kechish – insonning oʻz sogʻligʻiga boʻlgan hurmati, oilasiga, farzandlariga va kelajagiga qiladigan eng katta sarmoyasidir.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish, zararli odatlardan yiroq bo'lish, sport bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish va ijobiy fikrlash inson hayot sifatini oshiradi va umrni uzaytiradi.

Demak, nikotinsiz hayot – bu sog'lom kelajak sari tashlangan birinchi va eng muhim qadamlardan biridir. Har bir inson bu borada ongli ravishda qaror qabul qilishi va o'z sog'lig'ini asrash uchun mas'uliyatli bo'lishi zarur.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti(JSST) “ Chekish va sog'liq” bo'yicha ma'lumotnomalar [www.who.int](http://www.who.int)
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. “ Tamaki mahsulotlarining inson sog'lig'iga zarari” tavsiyanomasi – Toshkent, 2023 yil
3. Karimov G.A. “ Sog'lom turmush tarzi asoslari”- Toshkent, 2022 yil
4. Abdullayeva N.X. “Zararli odatlar va ularning oldini olish yo'llari” – Toshkent, 2022 yil
5. <https://www.who.int> – Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining rasmiy sayti
6. <https://salomatlik.uz> – Sog'liqni saqlash va tibbiyot yangiliklari portali
7. [www.medinfo.uz](http://www.medinfo.uz) – Inson salomatligi va profilaktika bo'yicha ma'lumotlar.