

Тоо-кен технологиялык колледжи

Директордун уюмду камсыз кылуу

Тамеки-өмүргө зыян

Тамеки-өмүргө зыян

«Тамеки чегүү бул оору жана ден-соолука (өмүргө) өтө чоң зыян» Тамеки чегүү түркүн ооруну чакырат. Вьетнам элинин акындарынын "Оору ооздон кирет, кайгы ооздон чыгат" - деген накыл кеби биздин жашообузга дал келүүдө. Буга түшүнбөгөндөргө "Тамеки сатсаң тор мына, сатып чексең кор мына" - деп тамеки, чылым, насбай чеккендерге каршылыгымды ачык-айкын айткым келет. Америка ачылганга чейин Ев-ропа тамеки дегенди таптакыр билген эмес. 1560- жылы Лиссабон сарайынын алдындагы француз элчиси, Жан Нико (никотин ушундан алынган) француз Екатерина Медичиге баш ооруну басуучу касиети бар тамекинин жалбырактарын алып келип берет. Катуу баш оорудан жабырланган канышасы жана анын уулу Франшик белекти абдан кубануу менен алышат. Элчинин кеңеши боюнча алар, кереметтүү таасири бар "өсүмдүктүн" жалбырагынын талкаланган күл майдасын жытташат. Көп убакыт өтпөй бул окуя Парижге, андан соң бүткүл Францияга, кийинчерээк башка өлкөлөргө тарап кетет. Тамекинин дүйнө жүзүнө оңой-олтоң таралышына эмне себеп? Тамекинин кутусундагы никотин өпкө аркылуу канга жетип, мээнин кан тамырларын кыска мөөнөткө кеңейтип жан сергиген жыргалды пайда кылат. Адам бир саамга көөшүй түшөт, ал аны улам- улам кайталагысы келет, ошентип отуруп тамеки-насбай чегүү адатка айланат. Бирок никотин - күчтүү уу, адам денесинин андан жабыркабаган бир да мүчөсү болбойт. Ал жогорку дем алуу жолдорунун былжырлуу чел кабыкчасын дүүлүктүрүп, ларингит (тамактын сезгениши), бронхит дарттарын пайда кылат. Окумуштуулар эсептегендей, тамеки чеккендер өпкөнүн рагынан аны чекпегендерге караганда 7-10дон 15-20 эсеге чейин жабыркашат. Ашказаны жара оорусуна дуушарлангандардын 98% тамеки чеккендер болуп чыкты. Эгерде тамекини таштабаса, ашказандын жара оорусу күч алып, акырындык менен зыяндуу мүнөзгө айланышы ыктымал. Алардын 10-12 пайызында рак пайда болот. Жогоруда айтылгандардан бир гана жыйынтык чыгарууга болот: тамеки чекпегендер андан алыс болгону жакшы, ал эми аны чегип жүргөндөр: эгер алар өз ден соолуктарын сактагысы келсе, тамекини таштап койгондору эле он. Айрыкча жаңы чеге баштаган уландар жана балдарга зыяндуу таасирин тийгизет. Азыркы учурда Кыргызстанда көбүнесе эркектер тамеки чегишет, ал эми кийинки учурларда аялдар, өспүрүмдөр, кала берсе кыздар тамеки тартып жүргөндөрү байкалууда. Адатта балдар - кыздар 10-13 жашынан баштап, улууларды же тамеки тарткан жолдошторун туурап чеге башташат. Тамеки чегүү алар үчүн - бул бой жеткендиктин, эрдиктин жана өз алдынчалыктын белгиси катары сезилет. Алгачкы ирет тамеки чеккенде тамакты ачыштырып, жүрөктү айлантат, жөтөлтүп, башын айланткан жагымсыз сезимдер пайда болот. Организм бул ууга каршылык көрсөтө баштайт, бирок өспүрүм өзүн "эр жетип" калган сыяктуу көрсөткөн аракетин бекемдөө үчүн жагымсыз сезимди жоюп, кайра-кайра чеге берет. Адатта алар "тажрыйбалуу" досторунун таасири астында болушат. Алар мугалимдердин, ата-энелердин,

дегеле улуу адамдардын сөзүн укпай, өздөрүн эркин сезишет. Бирөөнүн акылын уккандай биз кичинекей белек дешет, эркек деген тамеки чегет деп түшүнгөнү менен анын бардык жүрүм-турумуна таасирин тийгизет, бой көтөртөт, ар дайым башкалардан артык турган сезимди пайда кылат. Чындыгында өнүгүп келаткан өлкөлөрдө тамеки тартуу көп болууда, анын ичинде биздин Кыргызстанда да жыл сайын көбөйүүдө. Себеби мурун Кыргызстанда эркектер эле тамеки тарта турган болсо, азыр кыздар арасында тамеки тартуу, пиво ичүү салттуу модага айланып калды. Бул албетте, чоң көйгөйлүү маселе. Себеби генофондду коркунучка алып келип жатканыбызды биз азырган түшүнүшүбүз керек. Биринчи кезекте медик ак халатчандар тамеки тартууну токтотушубуз керек. Анткени медиктер арасында дагы тамеки тартууга берилгендер көбөйүүдө. Өзгөчө жетекчилер, хирургдар арасында өтө көп. Мындан он чакты жыл мурда экс- министр Н.Касиевдин убагында атайын буйрук чыгарып, медкызматкерлер арасында тамеки тартууга тыюу салынганы эсимде. Чындыгында тамеки чегип, өзүнүн ден соолугуна карабаган медкызматкерлер, бирөө үчүн күйүп-бышып, алдын алуу иштерин жүргүзүүгө багыт берерине ким ишенет. Ошондуктан, тамеки тартууну медиктер, президенттик жана өкмөттүк аппаратта, министрлик менен ведомстволордо, облрайакимчилик жана жергиликтүү бийлик органдарында иштегендерге, ошондой эле жалпы эле интеллигенция арасында алдын алып, тыюу салуу абзел. Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун маалыматы боюнча жер шарында тамеки чегүүдөн ар бир 10-11 секундда бир адам өлүп турат. Жылына мындайлар 3-3,1 миллионго жетет жана бул көрсөткүч дайыма өсүүнүн алдында. Тамеки дүйнөлүк экономикага жыл сайын 200-230 миллиард доллар чыгым келтирет. Бул бардык өнүгүп келе жаткан өлкөлөрдүн саламаттыкты сактоо каражаттарын 2 эсеге чейин көбөйтүүгө жетмек. Кийинки мезгилде айылдарда ден соолукту сактоо комитеттери түзүлө баштады, биздин айылдардагы 30-35 пайыз жакырчылыкта жашаган үй- бүлөлөрдөн тамеки чеккендердин эсебинен жылына ар бир үй-бүлө 10-11 миң сом чыгаша таап, мунун кесепетинен жакырчылык дагы көбөйүүдө. Ал эми биздин республикада 1 жылда тамекиден 10000 адам өлүмгө дуушар болот экен, бул негизинен тамекинин залалынан пайда болгон инфаркт, инсульт, жүрөк кан-тамыр жана рак оорулары эсептелет. Бүгүнкү күндө 20-25 жыл тамеки тарткан эркектин ден соолугун ала турган болсок 32 тиштин 71-74 пайызы чириген, өпкө толук кандуу иштебей энтиктирип турат. Ушул себептүү, медициналык эркин ыкмаларды тоготпой калды жана никотинден кутулуш үчүн башка аракеттерди колдонуу зарыл болууда. Өзгөчө элге таасирдүү болгон интеллигенциялардын арасындагы тамеки чеккендерди мыйзам, жарлык түрүндө тыюу салмайынча карапайым калк арасында, өзгөчө кыз- келиндер арасында тамеки чегүүгө тыюу салуу кыйын болууда. Негизин айтканда Ат-Башы районунда жана Нарын облусунда 40 жаштын тегерегинде инсульт,

инфаркт оорусунан каза болуу жана жүрөк-кан тамыр оорулары боюнча республикада биринчи орунда. Ушул себептүү, тамекинин зыяндуулугу кан тамырларды талкалап, шлактарды пайда кылгандыгына байланыштуу биздин райондо "ОЗОН" (ОЗ) менен дарылоо бөлүмү ачылды. Ат-Башы аймагында мекемелерде тамеки чегүүгө тыюу салынган мыйзамдын аткарылышын текшерүү боюнча атайын комиссия түзүлүп, рейд уюшула башталды жана аракеттер азайып, чылым чеккендер көбөйө башталды. Бул боюнча тиешелүү маалымат жана тамекинин генофондго, улут коопсуздугуна тийгизген таасири жөнүндө түшүндүрүү, насыят иштери мындан ары да уланмакчы. Дүйнө жүзү боюнча адамдын өлүүсү күн санап көбөйүүдө, анын ичинен Кыргызстанда башка өлкөлөрдөн кем эмес. Бул өлүмдүн себеби ар кандай оорулар жана ден соолука зыян келчүү заттарды колдонуудан келип чыгат. Алардын ичине наркотик, ар кандай спирт ичимдиктери, насывай, тамеки жана ушундай болгон адамдын жаркын жашоосуна, карангы түн алып келе турган заттар болуп эсептелинет. Ар бир адам бул ден соолука зыян экенин билген күндө да, анын арты өлүм экенин кээ бир адам билбесе керек. Бүгүн силерге тамекинин тарыхы жана андан кантип арылуунун жолдорун жарыяламакчыбыз. Бул биздин бүгүнкү "Тамеки" жөнүдөгү жарык көрө турган макалабыз, силерге күндө жанашып жүргөн шеригинер жана сырдаш болгон тамекиден арылууга, кичине болсо да жардам берет деген ишенимдебиз. Ооба, азыр заманыңды сөгө турган мезгил болуп калды окшойт. Айлана күндөн- күнгө өз көркүн жоготуп жаткандай сезилгенсыйт. Билем, кичинекей кезимде чоң атам " уулум заман адамдын пейилине жараша" деп айтчуу эле. Ооба, заманыбыз адамдын пейилине жараша, азыр адамдардын аң сезими, ички сезимдери чоң өзгөрүүгө ээ болгон. Азыркы күн менен биздин атабыз менен апаларыбыздын жашаган күндөрүнүн аралыгы ашып кетсе 30 жыл, бирок айырмасы асман менен жердей. Ушул 30 жылда адам ушунчалык өзгөрүүгө туш болду, өзгөчө биздин Кыргызстанда. Бул сөздөр мен эмнени айткым келип жатат? Албетте, азыркы жаштарды, өзгөчө тамеки чеккен жаштарды. Балким, 30 жыл мурун деле жаштар тамеки чеккендир. Бирок, азыркыдай ачык айкын жана мынчалык көп санда болбосо керек. Мүмкүн бүгүнкүдөй санда эркектер чеккендир ал кезде, ал эми "айым" деген ысымды көтөрүп жүргөн апаларыбыз жана эжелерибиз тамеки чеккен эмес деп жүз пайыз кепилдик бере алам.. Ал эми азыр, жаш балдарга атандашып улуулардан уялуу сезимдери өлүп калгансып, көчөлөрдө ачык айкын тамеки чегип жаткан биздин аккуудай болгон, мөлтүрөгөн кыздарыбыз да тамекинин түтүнүн асманга карай ыштап, жашоонун ырахатын алгансыйт. Бирок, анын кара түтүнү анын өпкөсүн талкалап, келечекте балалуу болушуна зыян келтирип атканы жөнүндө ойлонбосо да керек. Биз жашап ажаткан мезгилдин мектепте билим алып жаткан, келечекте көптү үмүттүөндүргөн жаш окуучуларыбыздын эркек, кызына карабай тамекинин даамы татып, анын пайдасы жок түтүнүнө байланып

жаткандарын да эл билет. Мындай жаштар, өзгөчө карындаштарыбыз кантип кийин балага “Эне” деген атты татыктуу көтөрүп жүрө алат, аларга кантип таалим-тарбия берет, деги эле алар ошол жашоону көрөбү? Албетте, тамеки чегип өзүнүн жаркын жашоосуна балта чаап жатса кантип бала жытын искеп, аларды тарбияласын. Мамлекеттибиз тамеки чегүү ден-соолука зыян деп канча какшабасын анын арты баягы эле көрүнүш болуп келүүдө. Өкмөттө отурган биздин байкелерибиз ушундай көйгөйлөрдү азыртадан баштап чечбесе эртең бул торго өздөрүнүн алтындан да артык көргөн уул, кыздары түшүп калышы мүмкүн.