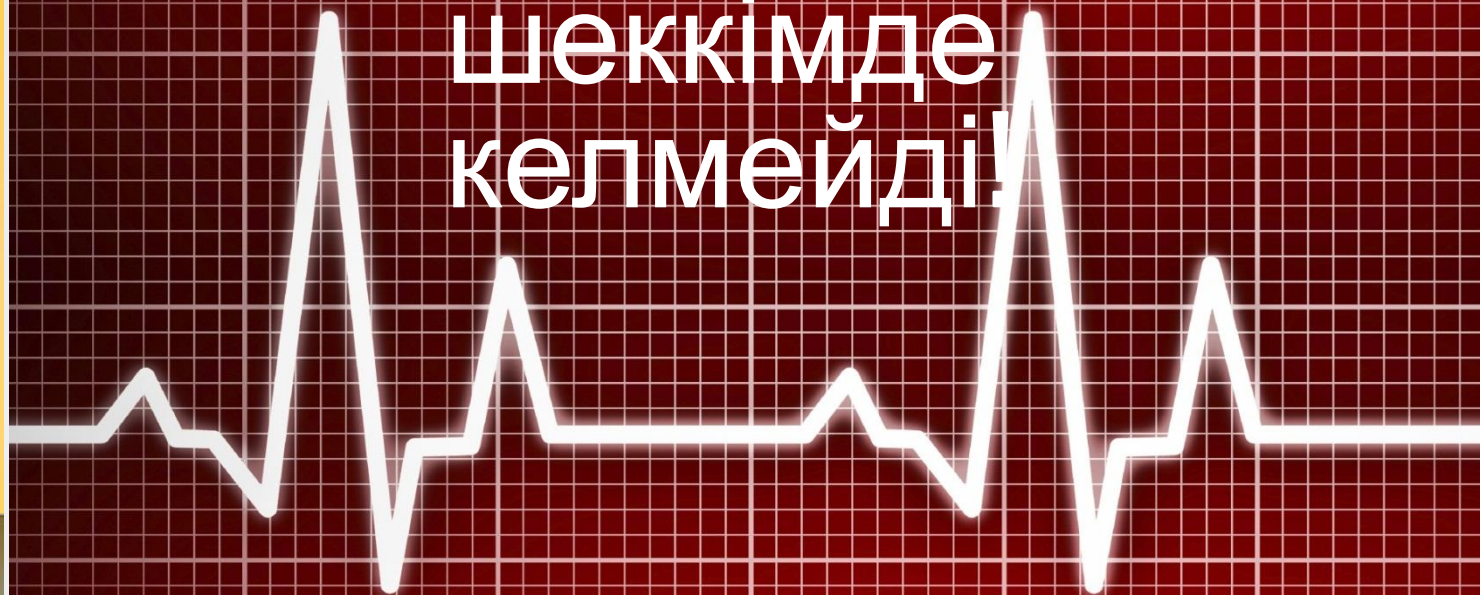


МИНДРАБ УСТАЛ ПРДУПРЕЖДАТЬ

ОНА ТЕБЯ  
ДУШИТ!



Мен темекі  
шекпеймін  
және  
шеккімде  
келмейді!



МУРАТҚЫЗЫ ЛӘЙЛІМ



# Темекі және оның зияны»

- Темекі – паслен тұқымдас бір жылдық және көп жылдық өсімдік. Жапырақтары ірі, тығыз, кезектесіп орналасады. Темекі құрамындағы 300 заттың ішіндегі алкалоид (никотин мен никотин сульфат нитропты у) өте зиян. Бұлар ағзаға түскенде жасушалар тіршілігін тоқтатады.

- Темекі өсімдігі

Темекі өсімдігі алқа тұқымдастар класына жатады. Бұл тұқымдастың 66 түрі бар, оның 45-і Америкада, ал 21 түрі Австрия мен Полинезияда өседі. Қазақстанда темекінің 3 түрі өседі. Ол бір жылдық өсімдік, гүлдері түтікше тәріздес, насекомдар арқылы және өздігінен тозаңданады. Жапырақтары кезектесіп өседі. Дәні қауашақ ішінде орналасқан ұсақ тұқымдар. Темекі өсімдігінде улы алкалоидтар бар. Темекі көшет арқылы өседі. Жапырақтары қолмен жиналып, бауланып кептіріледі. Аздап кебе бастағанда жапырақтары сарғайып, өзіне тән иіс шығара бастайды.



# Темекінің шығу тарихы

- **1492** жылы испаниялық теңізші Христофор Колумб Америка құрлығын байқағанда жергілікті халықтың құрғақ темекі жапырағын күйдіріп, соны ысын иіскеп отырғанын кемедегі екі матрос байқап қалады. Бұл екі матростың бірі әлгі ысты сорып, сынап көрген. Бұл темекі тартқан тұңғыш еуропалық саналады. Испанияға қайтан соң ол құрғақ темекі жапырағын күйдіріп, ысын соруды әдетке айналдырған. Мұны көрген көршілері таң қалып, оны «шайтан иектеген» деп жергілікті діни соттың түрмесіне қаматқан. **1946** жылы темекі жапырағы Испанияға кеңінен таралып, оны иісті өсімдік ретінде егетін болған. **1518** жылы испаниялық саяхатшылар маялықтардың темекі жапырағын түтікше ішіне салып тұтатып, тартып отырғанын көреді де, олардан сұрап тартып көреді. Бұл ең алғашқы темекіні сұрап тарту болса керек.





- 1768 жылы Петр I темекі саудасына рұқсатын береді. Ол өзі Голландияға сапарынан кейін құмарланған темекі шегуші болған.
- Содан бері темекі шегу кең тарай бастады. Темекі шегу біртіндеп Қазақстанға да келді. 2002 жылы шілденің 10 күні Қазақстан Республикасының Президенті қол қойған «Темекі шегушіліктің алдын алу және оны шектеу туралы» Заң шықты. Ал 2004 жылдың 1 қаңтардан бастап арақ шарапты, шылым шегуді ашық түрде жарнамалауға шектеу қойылды.
- Дүниежүзінде 65% ер адамдар, 25% әйел адамдар темекі шегушілер қатарына жатады. Темекіні үзбей тартқан адамдардың 16,9% темекіні 8-9 жастан бастап тартқандар. Жасөспірімдердің 27% жолдастарының әсеріне, 40% қызықтап, 17% үлкендердің қолдауымен темекі тартады. Жасөспірім шылымқорлардың 85% әке шешелері темекі шегетіндер. Темекі шегетін қыздарға келсек; олардың көбі басқалардың назарын өздеріне аудару үшін, сәнді көріну үшін, ешкімге тәуелсіз еместігін, өзіне өзі сенімді екенін көрсету үшін шегеді екен. Қазақстанда шылым шегу салдарынан бір күнде 70 адам қайтыс болады. Олардың жас мөлшері 35-69



# Темекі зияны

- Темекі тарту адамды баяу улайды. Темекі құрамындағы никотин – өте күшті у. Адам темекі тартқанда қоршаған ортаға темекі түтіні тарайды. Темекі құрамында никотинмен бірге иісті газ, синил қышқылы, NH<sub>3</sub> аммиак, формальдегид, бензопирин (өкпені қатерлі ісікке шалдықтырады) бар. Алғашқы рет темекі тартқанда адамның жүрегі айнады, басы айналады, құсады, жүрек қатты соғады, тамақта, өңеште, асқазанда түйілу, қысылу сезіледі, кейде естен тану байқалады. Темекі шайыры ми мен жүрек тамырларын бұзады, өкпенің көпіршіктерін зақымдайды, қауіпті ісік ауруларына, жүрек демікпесі, ұстама ауруы, инфаркт ауруларына себепкер болады. Темекі тартушылар өзіне ғана зиян келтірмейді, айналасына да зиянын тигізеді. Темекі тартпайтын сау адам темекі түтіні бар бөлмеде бір сағат отырса, 4 тал темекі тартқан адамдай уланады.



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым - около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак

- 1. Темекіні тұтатқаннан кейін, оның құрамындағы улы заттар, шылым шегу арқылы өкпеге енгеннен кейін денсаулыққа айтарлықтай қауіп төндіреді. Ол улы заттар, ауыз және өкпе арқылы қанның құрамына өтеді. Бұл заттарды үш топқа бөледі : никотин, смола заттары және ысты газ. Сонымен қатар темекі түтінінде синилдік қышқыл, канцерогенді және радиоактивті изотоптар бар. Бұл заттардың ішіндегі бәріне белгісі – некотин. Ол өкпеден қанайналым мүшелеріне өтеді де басқа әртүрлі органдарға жағымсыз әсерін тигізеді. Никотин – у, оны үлкен мөлшерде қолданғанда: тамыр соғуын жиілетеді, басты айналдырады, вестибулярлық аппараттың жұмысын бұзады, салқын тер шығып, құсықты тудырады және адам бозарып кетеді. Никотин темекі өсімдігінен шыбын – шіркейлерден қорғалу үшін синтезделеді, сондықтан оны табиғи инсектицид деп атауға болады.



**Курить - это круто!**



**Да конечно!**



Егерде құстың (торғайлар немесе көгершіндердің) тек тұмсығына ғана никотинмен суланған шыбықты апарсаңыз – ақ болғаны олар өліп қалады. Үй қояны  $\frac{1}{4}$  никотин тамшысынан, ал ит  $\frac{1}{2}$  никотин тамшысынан өліп кетеді. Адамды өлтіруге никотин мөлшері 50-100 мг болса – ақ жетіп жатыр, немесе 2-3 тамшысы да жеткілікті. Бұндай мөлшердегі никотин 20-25 сигаретті тартқаннан кейін өақ адамның қанының құрамында жиналады. Шылым шегіп жүрген адам не себептен бірден өліп кетпейді, себебі, ол сигаретті біртіндеп, ұзақ уақыт шеккендіктен тез өлуге душар болмайды. Оның тағы бір себебі темекінің құрамындағы никотиннің бір бөлігін басқа бір улы зат формальдегид нейтралдайды. Шылымды ылғи тартудың салдарынан, өлімге апармайтын мөлшері, никотинге деген әдетті тудырып, шылым шегуге құмарлықты тудырады. Никотин адамның дене мүшелеріндегі зат алмасу құбылысына қатысып, бөлінбес бір бөлігі болып қалыптасады. Бірақ, егер бір реттік шылым шеккенде адам никотиннің көп мөлшерін алса, ол өлімге себеп болады. Улы заттар қан арқылы адам организімінде бар- жоғы 21-23 секундта айналып өтеді.



# Темекімен күрес шаралары қалай жүргізілген?

- Темекінің зиянын ертерек білген елдер тыйуға әртүрлі шаралар қолданады.
  - Англияда темекі шеккендерді дарға асқан.
  - 1680 жылы XIII Людовик король темекіні еркін сатуға тыйым салып, тек дәрігердің қағазымен ғана дәріханалардан сатып алуға рұхсат берді.
  - 1692 жылы Санть - Ягода кешкілік ғибадатқа кірудің орнына шіркеу есігінің алдында шылым шеккені үшін бас монахты тірілей қабырғаға жабыстырып, бітеп тастаған.
  - I Петр темекі мен темекі бұйымдарына салық салу мемлекетке пайдалы деп шешкен.
  - Югаславияда 1987 жылдың 1 - қаңтарынан бастап жұмыс және қоғамдық орындарда оның ішінде мектепте темекі шегуге тыйым салу жөнінде бұйрық берілген. Оны бұзғандар 50 000 динар айып төлейді.
  - Швецияда 2000 жылдан бері жасөспірімдер шылым шегуді білмейді екен.
  - Сингапурда темекі шегуге тыйым салынған жерде шылыммен ұсталған адам 1000 долларға дейін айыппұл төлейді.
  - Қазақстанда кәмелетке толмағандарға темекі сатылмайды және мемлекеттік мекемелерде темекі сатылмасын деген заң бар.



# Егер темекіні тастасаңыз:

- 24 – сағаттан кейін жүрек талмасы қауғ азаяды.
- 2 – күннен кейін дәм мен иіс сезу жағдайы әдеттегі адамдамен теңеседі.
- 3 – күннен кейін тыныс алу қалыпты жағдайға жетеді.
- 3 – айдан кейін өкпе әдеттегіден 30 пайыз артық жұмыс жасайды.
- 1 – жылдан кейін жүрек ауыру қаупі 50 пайызға азаяды.
- 10 – жылдан кейін өкпе рагіне шалдығу қаупі темекі шекпеген адамдікмен теңеседі.
- 15 – жылдан кейін жүрек пен қан қысымы ешқашан темекі шекпеген адамдармен бірдей болады.



- Шылым шегетін адам жылына отбасылық қаржыға мыңдаған теңге шығын келтіреді. Шылым шегетіндерде өкпенің қатерлі ісігі 20 есе көп болады. Шылым шекпейтін оқушылар 100 м жүгіргеннен кейін тамыр соғысы 120-130 болса, шегетіндерде 180, жүрек аурулары 12-13 есе, асқазан жарасы 10 есе жиі ауырады. Олардың 80% өкпе ауруына шалдығады.

- Темекі тартушы темекі түтінін жұтып қана қоймайды, сондай ақ оның түтіні қоршаған ортаға да тарайды. Ауаға темекі түтінінің жартысы және темекі шегуші адамның түтіні де түседі. Сөйтіп ауа никотинмен, улы газбен, шайырмен және де басқа заттармен ластанады. Балалар немесе ересектер темекі тартушы адамның қасында немесе темекі тартылған бөлмеде болса, ырықсыз темекі тартқыш қатарына қосылады.

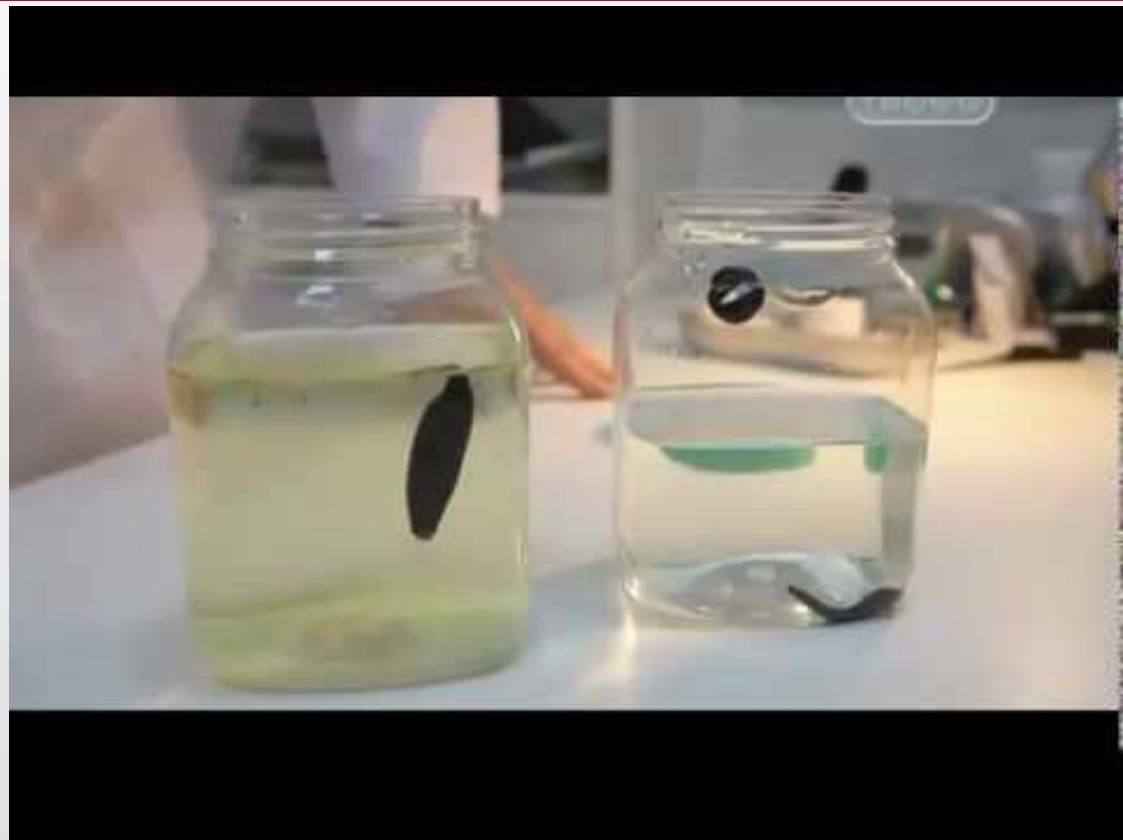




# Эксперименттер

Темекінің түтіні адам ағзасына зиянды. Темекі тартылған бөлмеде немесе темекі тартып ортырған адамдардың қасында болу зиянды екенін дәлелдеу үшін бақаға зерттеу жүргізілді. Банкідегі суда жүзіп жүрген бақаға «Прима» темекісінің түтіні жіберілді және банкінің қақпағын жауып қойдық. Содан кейін бақаның жағдайы бақылады.

Түтінге толы банкінің ішіндегі бақа басында белсенді секіріп, суда жүзіп жүрді. Жарты сағаттан соң бақа қозғалыссыз қалды, судың бетінде әлсіз қалқып жүрді. Сонымен қатар темекі түтініне қорғаныш реакциясы ретінде тері жамылғыларынан кілегейлі шырыш бөле бастады.



- Бұл жағдайды былайша түсіндіруге болады. Темекі түтініндегі құрамды бөліктер қанға сіңеді, 2-3 минуттан соң ми клеткаларына жетеді де, уақытша белсенділігін арттырады. Бұдан шылымқор өзін уақытша жақсы сезініп, тыныштанғандай болады. Біраз уақыттан кейін оның жағдайы қайтадан қалпына түсіп тағы жақсы күйді аңсайды, сөйтіп тағы темекіге қол созады. Осылайша никотин зат алмасу процесстеріне қатысып, адам темекі тартпаса бірнәрсе жетпегендей болып тұрады.
- Жапонияда ғалымдар темекі шегуші адамдардың қасында болған балалар темекі тартатын адамдардың түтінінің жартысын қабылдайтынын дәлелдепті. Міне, темекі тартылған, түтінді бөлмеде немесе темекі тартатын адамдардың қасында болуға болмайтын себебі осы [14,15].
- Біз келесі тәжірибемізде темекі тартатын адамдарға түтіннің құрамындағы улы заттардың қалай әсер ететін дәлелдейміз. Тәжірибелік бақаның құрсақішіне 0,2 мл темекі тұнбасын енгіземіз. Темекі тұнбасын жасау үшін «Прима» темекісінің екі талын алдық та, қайнаған жылы суға тұндырдық. Бақаның құрсақішіне енгізу барлық асептикалық жағдай мен тәжірибелік жануарлармен жұмыс жасау талаптарын сақтай отырып жүргізілді.
- Бақа алғашында судың ішінде белсенді түрде секіріп, жүзіп жүрді. Сосын 5-10 минуттан кейін қимылы әлсіреп, көз қарашығы үлкейіп, ешқандай тітіркенулерге жауап бермей қалды. Сонымен қатар тері жамылғысы құрғап кетті.
- Темекіні сорғанда оның ұшындағы температура 60-90°C жетеді. Осы кезде құрғақ айдау үдерісі арқылы 60-қа жуық зиянды заттар түзіледі. Оның 12-сі улы. Темекіні ақырын тартқанда 20%, ал жылдам тартқанда 40% никотин адам ағзасына түседі. Никотин жүйке жүйесін тітіркендіреді, қан қысымын жоғарылатады, ұсақ қан тамырларын тарылтады, ас қорыту жүйесі бездерінің секрециясын күрт арттырады. Ауыз, тамақ, қолқа, кеңірдектің сілекей қабатын тітіркендіреді.



# Темекі туралы қызықты мәліметтер

- Темекі туралы қызықты мәліметтер[
- 1492 жылы 12 қазанда [Христофор Колумб](#) белгісіз аралдың (қазір [Америка](#)) жағалауына келіп тоқтағанда арал тұрғындары қонақтарға күнге кептірілген бүктеулі жапырақ ұсынады. Олар оны «петум» деп атаса керек. Колумбтың екінші саяхатынан соң [табак](#) дәні бірінші Испанияға, содан бүкіл жер бетіне тарап кеткен. Табактың кең таралуы – оның тәуелділік тудыру қасиетінде.
- Темекі түтініне ерекше «аромат» пен «дәм» беру үшін адам зəрінің құрамына кіретін урина дейтін химиялық компонент қолданылады;
- АҚШ-та темекі шегетін әйелдер саны (22%) шылым шегетін ер адамдар санына жетіп қалды (35%). Европада айырмашылық 20 пайыздай (46 пайыз ер адамдар, 26 пайыз әйел адамдар). Статистика бойынша темекі тартатын әйелдер саны шылым шегетін ер азаматтар санынан әлдеқайда аз.
- Шылым шегушілердің көбі Американың Кентукки, [Индиана](#) және [Теннеси](#) штаттарында тұрады екен.
- Жылдан жылға ең танымал темекі маркаларының өнімдерінде никотин мөлшері артуда.
- 1970 жылы АҚШ президенті [Никсон](#) темекі қорапшаларында ескерту жазуларды қолдануды міндеттейтін және темекі өнімдерінің жарнамаларын телеарналарда жүргізуге тыйым салу туралы заңға қол қойды.
- Темекі – ең сатылмалы тауар. Жыл сайын әртүрлі елдерде 1 триллиондай «темекі» сатылады.
- АҚШ-тың темекі өндірісінің басты табыс көзі – темекі экспорты, яғни сыртқа сату. Американың өзіне қарағанда, басқа елдер американдық темекілерге толы.
- Бүкіл-әлемдің Денсаулық сақтау Ұйымының мәліметтері бойынша, сатылымдағы темекінің 25 пайызы көшірме.
- Әрбір тартылған шылым өмірді 15 минутқа қысқартады. 13 секунд сайын темекі шегу салдарынан пайда болатын аурудан бір адам қайтыс болады, ал бір жылда – 2,5 млн адам қайтыс болады. Жыл сайын 12 миллион папирос пен темекі тартылады екен. Тұқылдардың (окурки) салмағы – 2 520 000 тонна болады екен.
- Темекі құрамы: [аммиак](#), көміртегі оксиді, концерогенді көмірсутектер (рак), радиоактивті элемент полоний 20, темекі қарамайы, мышьяк, калий. Фильтр осы заттардың 20 пайызын ғана ұстап тұрады.
- Анлияда темекі тартуға кеткен уақыт үшін жалақыдан ақша ұстап қалады екен. [Дания](#) қоғамдық орындарда темекі шегуге тыйым салған. Сингапурде темекі тартқан адамға 500 доллар штраф, әрі темекі өнімдеріне жарнама жоқ. Финляндияның дәрігерлері бір күн – 17 қараша, темекішілер жұмысқа темекісіз келуін белгілеген. Жапонияның Ваки қаласының шешімімен, айына 3 күн темекісіз деп жарияланған. Франциядағы антитемекі бағдарламасынан кейін темекі тартушылар саны 2 млн адамға азайған.
- Күніне тартылған 20 темекі жылына 300 рет өткен [флюорографиямен](#) тең.
- 20 қараша – Дүниежүзілік темекіден бас тарту күні.

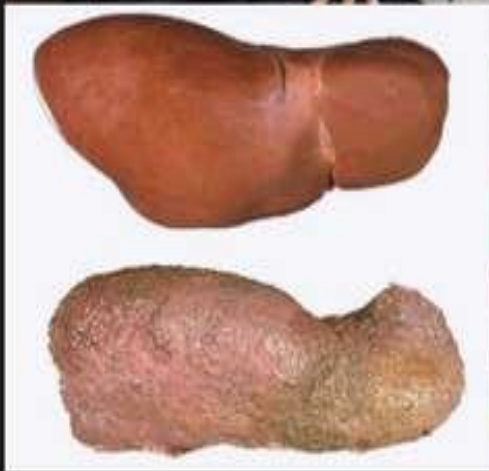
# Шылым шегудің зияны туралы бірнеше қызықты оқиғалар:

- Темекінің түтіні автомилдердің шығаратын зиянды заттарынан да 4-есе көп зиянды болады.
- Бір куб миллиметр темекі түтіні 3 млн. ыстың бөлшектерін құрайды.
- Әрбір сигарет денедегі 25 мг С витаминін нейтраліздейді, бұл дегеніміз бір апельсиннің құрамындағы С витаминіне тең болады.
- Герман ғалымдарының зерттеуінше бір сигарет адам өмірін 12 минутқа кемітеді.
- 20 сигар тарту арқылы, адам күніне бір сигареттің түтінінен 580-1100 есе артық кір ауамен дем алғандай болады.
- Темекі тартатын адамның өкпесі темекінің түтінінен смолаға ұқсап кетеді. Бір жылда темекі тартқыш адамның өкпесіне 800 г. темекі смоласы жиналады.
- Егерде адам 15 жасынан бастап темекі тартса оның өмір сүру жасы 8 жылға қысқарады. 15 жасында темекі тарта бастаған адамдар 5 есе көп өкпе қатерлі ісігінен қайтыс болады, 25 жасында темекі тарта бастаған адамдарға қарағанда.





# Темекі шегуді зиянды салдары





- Темекі – адам денсаулығына қауіптілігімен қатар өзіне тәуелді ететін өнім. Ашығында темекіні тастау адамның мықты ниетіне, ерік-күшіне, сабыр-төзіміне көп байланысты. Әсілінде, адамдардың нәпсісіне тыйым сала білетін ең тамаша уақыт – ораза ұстайтын қасиетті рамазан айы. Ораза ұстаған адамның күні бойы темекі тартпағанына қарағанда, біраз сабыр көрсетіп, басқа кездерде де осы күйін жалғастырса, бір ай ішінде темекі дертінен құтылуға болады.





Темекі қорабының сыртындағы «Темекі бұйымдарының түтінінде формальдегид, бензол және көміртегі монооксиді бар. Темекі шегу инфаркт пен инсультқа шалдықтырады» немесе «Темекі шегу сіздің денсаулығыңызға өте зиян» деген ескертпелерді әлем дәрігерлері бекерден бекер жаздырып отырған жоқ. Ақыл есі дұрыс адамға осыдан артық жанашыр кеңес, әрі қатаң ескерту болмас. Сондықтан өзімізді өзіміз уламайық!

Презентациямызды белгілі ғалымдардың айтқан сөздерімен қорытындылағымыз келеді. Абай атамыз «Атымды адам қойған соң, қайтып надан болайын» деген еді. Бүгінгі күнгі надандығымыз зиянын біліп тұрып жат қылыққа, зиян әдетке – темекі тартуға әуестенгеніміз болып отыр. «Адам өмірінің биік шыңы – жастық» деп И.Гете айтыпты, сол жастық өмірімізді нағыз Эвересттің биік шыңына жеткізейік.

Презентациямызды қорытындылай отырып, келесідей ұсыныстар мен кеңестер береміз. Өмірімізді жат әдетке, зиянды заттарға толтырмай, ағзамыздың тазалығына көңіл бөліп, айқын мақсатқа, биік арманға ұмтылайық. «Жат, зиянды әдетсіз, денсаулығымыз мықты кезде білім алу, мақсатқа ұмтылу, өмір сүру – нағыз өмір». Сондықтан біз салауатты өмір салтын таңдаймыз.

