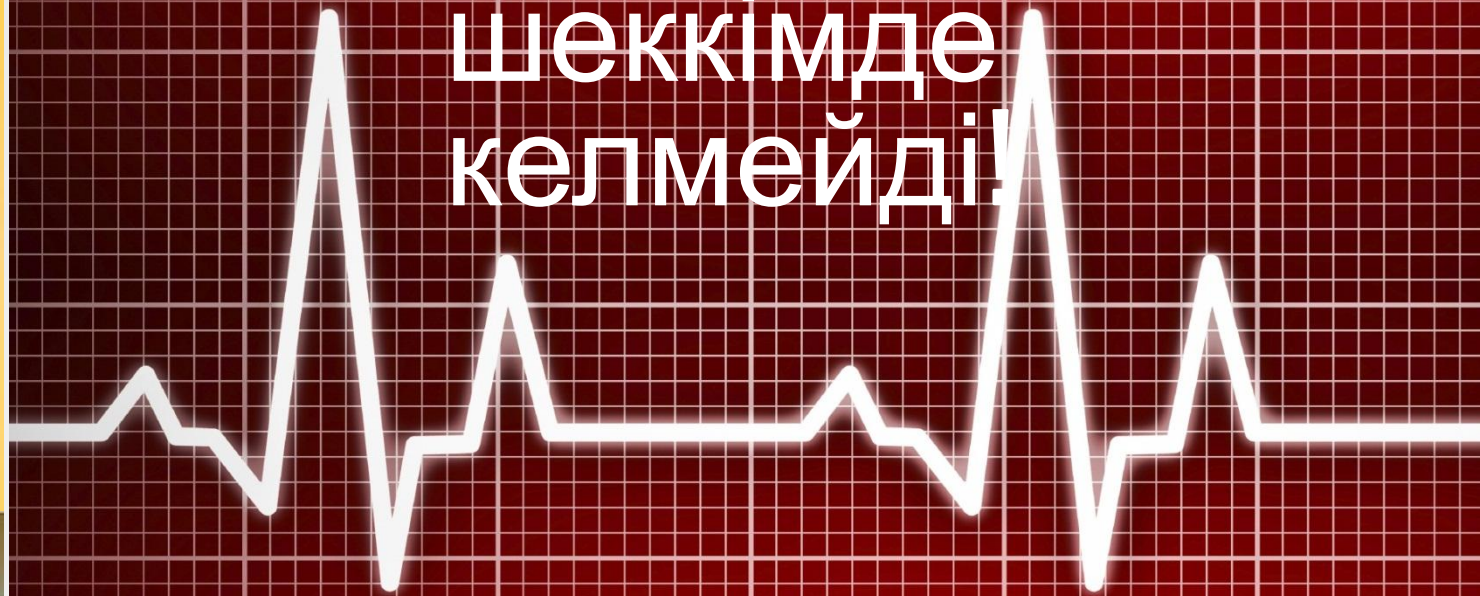


МИНЗДРАВ УСТАЛ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ

ОНА ТЕБЯ
ДУШИТ!



Мен темекі
шекпеймін
және
шеккімде
келмейді!



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.



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, NH₃ 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

*Адамдардың не себепті
темекі тартады?*

Психологиялық факторлар

- Темекіні ермек етіп шегеді;
- Эксперимент ретінде
- Темекі шексен ересек адамдар қатарына қосылам деп ойлайды
- Темекі шексем арықтаймын деп ойлайды

Социалды айналасы

- Ата-анасының, аға, әпкелерінен көріп қызығушылық таныту
- Достарының әсер етуі

Физиологические факторы

- Никотин эффекті

Статистика:

- Темекі құрамында радиоактивті полоний-210 бар, күніне 20 дана темекі шегетін адам, 1 жылда 200 рентген тусірілімнен алғандай радиация алады.
- Герман ғалымдарының зерттеуінше бір сигарет адам өмірін 12 минутқа кемітеді.
- Регулярное курение сокращает жизнь в среднем на 15 лет, причем одновременно снижается ее качество за счет ухудшения самочувствия и снижения физических возможностей. Люди, выкуривающие 1-9 сигарет в день, живут меньше на 4,6 года, 10-19 сигарет – на 5,5 лет, 20-39 сигарет – на 6,2 года.

Эксперименттер

Темекі тартып отырған 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.



- Егерде құстың (торғайлар немесе көгершіндердің) тек тұмсығына ғана никотинмен суланған шыбықты апарсаңыз болғаны олар өліп қалаы.
- Үй қояны $\frac{1}{4}$ никотин тамшысынан, ал ит $\frac{1}{2}$ никотин тамшысынан өліп кетеді.
- 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 организміңде бар- жоғы 21-23 секундта айналып өтеді.



● субстанции вызывающие рак

▪ Пассивті темекі шегу





Курить - это круто!



Да конечно!

Егер темекіні тастасаңыз:

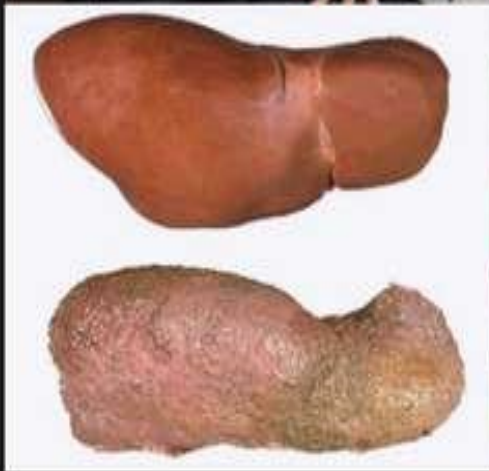
- 24 – сағаттан кейін жүрек талмасы қаупі азаяды.
- 2 – күннен кейін дәм мен иіс сезу жағдайы әдеттегі адамдамен теңеседі.
- 3 – күннен кейін тыныс алу қалыпты жағдайға жетеді.
- 3 – айдан кейін өкпе әдеттегіден 30 пайыз артық жұмыс жасайды.
- 1 – жылдан кейін жүрек ауыру қаупі 50 пайызға азаяды.
- 10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



Темекі шегуді зиянды салдары





постись



притупляй взор



не сквернословь



не кури



помогай бедным



читай Коран



ходи на таравих



чаще улыбайся

Электронды темекі



Кальян

